



પરમ પૂજ્ય પિતાશ્રીને—

## બીજી આવૃત્તિએ

એકે છું નહું બાપું લખાવું નથી ફરી એ કુલક કે  
ભેડે વેણ છું એમાં પછી નવાએ સંજીવ દેશને એ સિવાય  
જાત કંઈકેવરને ને હોં નથી

બીજી આવી આવી કાજી રાત છે એ જાણે છે કે એ  
પ્રકારું સહિત લેકેનું એકેજી લગ્ન લોકે જાણે પછી  
રુચિય નીચરું છે

વંચે જ એ નર સહિતના રાત પ્રચરે છે એકેએ  
કે સર્વું છે

બુધાચર એ દે

## ત્રીજી આવૃત્તિ વેળા

નહું છું લખાવું નથી એ સહિત એ દિવાલ લગ્ન  
લેખાવું ફક્ત એકેજી પ્રચરે પ્રચરે વિશે જાણ નહીં છે,  
એમાં જાણવાની વાત છે એમાં દિવાલની નીચરે તે પ્રચર સર્વ  
જાણે સહિત જાણે

—લેખક

## લેખકનું નિવેદન

[ પહેલી આદતિત્ત ]

લેખન એ મારો વ્યવસાય ન હોવા છતાં દહીંઓનાં અનેક પત્રોએ મને લખતો કર્યો. મારું પહેલું પુસ્તક ‘હડીલાં દહીંમાં કુદરતી ઉપચાર’ એ રીતે લખાયું. એ પુસ્તકને વાચકોએ જે પ્રેમથી સત્કાર્યું અને જે ઝડપથી એ વેચાયું તેણે આ બીજું પુસ્તક લખવા મને પ્રેર્યો.

મારા પહેલા પુસ્તકના પ્રકાશન પછી દહીંઓના અને વાચકમિત્રોના જે પત્રો આવ્યા એણે મને એક નવી જ દૃષ્ટિ આપી. ધીરે ધીરે દવાથી લોકો થાકતા જાય છે અને કુદરતી સારવાર તરફ શ્રદ્ધાપૂર્વક વળતા જાય છે, પરિણામે નિસર્ગોપચારના સાહિત્યની અને જ્યાં જ્યાં એના પ્રયોગો થાય છે એ સ્થળે જવાની ભૂખ ઊઘડતી જાય છે. આપણા કમલાએ ગુજરાતમાં હજી એકે એવું સેનિટેરિયમ નથી કે એવી કોઈ મોટી સંસ્થા નથી જ્યાં કુદરતી સારવારની રીતે શાસ્ત્રીય અને પદ્ધતિસરના ઉપચાર ચલા હોય.

આ પુસ્તકમાં જે પ્રશ્નો છે-લેખો છે તે કેવળ લખવા માટે નથી લખ્યા, પણ દહીંઓની શંકાઓ-એની મૂંઝવણો પુછાવતા જે પત્રો આવેલ તેના ઉત્તરરૂપે મેં જે લખ્યું તે

અહીં મૂક્યું છે. વાચકોનું ખાસ ધ્યાન તો આ પુસ્તકની પ્રયોગકથાઓ તરફ જોવા મળે છે. એ કથાઓ કોઈ દૃષ્ટાંતરંગે નથી રંગાઈ, પણ ‘આરોગ્યધામ’માંથી જે દર્દીઓ સાબળ થયા તેઓના શબ્દોમાં જ એ મૂકેલ છે. નિઃસર્ગોપચારની સંજ્ઞાતાની એ કથાઓ છે.

આપણી પ્રજાને જેલદ ખર્ચાળ એવી દવાઓ પોસાય એમ નથી. મોટાં શહેરોમાં ભરણુ-પોષણ પૂરતું માંડ માંડ મળતું હોય ત્યાં દવાનાં બિલ રૂકવવાનું અસહ્ય થઈ પડે છે. ‘કુદરતી સારવાર’ની પદ્ધતિ ઓછી ખર્ચાળ, સાદી, કયા જોખમ વગરની અને રોગને મૂળમાંથી જ દૂર કરીને થોડા સમયમાં દર્દીને આરામ આપી શકે એવી છે. આ ઉપચારો શરૂ કરતાં પહેલાં દર્દીએ કોઈને કોઈ કુદરતી સારવારના નિષ્ણાતની સલાહ અવશ્ય લેવી.

આ પુસ્તકમાંના કેટલાક લેખો અને પ્રશ્નો ‘જન્મભૂમિ અને પ્રવાસી,’ ‘મહાગુજરાત,’ ‘નવચેતન,’ ‘જીર્મિ’ અને નવ-ચયના’ વગેરેમાં અગાઉ પ્રકટ થયેલા. એમના સંચાલકોએ અને જે સહકાર આપ્યો તે માટે તેમનો હું આભારી છું.

આ પુસ્તકના પ્રકાશનમાં અનેક મિત્રોએ અને સ્નેહી-ઓએ મને સહકાર આપ્યો છે તેઓના તેમજ મારા સુરુખી જેવા ડૉ. મહાદેવપ્રસાદભાઈએ જે વિદ્વાતભર્યો પ્રવેશક લખી આપ્યો એ માટે એ સૌનો આભારી છું.

આરોગ્યધામ  
૧. અયુષમેન્ચન, વિન્સેન્ટ રોડ }  
કિંગ્સ સર્કલ પાસે

જૂપતસાય મેા દેવે

## નિસર્ગોપચારનો સંદેશ

“દવાનો છેલ્લો ઘૂટડો” એ પુસ્તકની પ્રસ્તાવના લખવાનો બાઈશ્રી જૂપતરાય દવેએ મને જ્યારે આગ્રહ કર્યો ત્યારે, અન્ય વ્યવસાયો હોવા છતાં, તેનો સ્વીકાર કર્યા વગર હું રહી શક્યો નહિ છ સ ૧૯૦૮થી, એટલે છેલ્લા પાત્રીસ વર્ષથી, જે જાતના યાનના પ્રચાર વડે લોકમતને સગળે-સીધે ગરતે વાળવા હું મારી વાણી અને કલમનો ઉપયોગ કરી ગયો છું તેજ કામને પોતાનું કમી લઈ બે તેને અપનાવી લઈ, બાઈ જૂપતરાય દવે પોતાની અનોખી અને આકર્ષક રીતે તેને આગળ ધપાવી રહ્યા છે તે જોઈને મને અધિક મતોષ અને આનંદ પ્રકટે એ દયાભાવિષ્ય છે

“દવાનો છેલ્લો ઘૂટડો” એ સાબળતા જ દવાઓથી થનારી અનેક બચક ખરાબીઓનું ગમરણ થઈ આવે છે માનવજાતના અધ-પતનનું સૌથી મોટું કારણ અને મુખ્ય મૂળ દવાઓ છે માણસની અનીતિ અને પાપોનું પ્રજવગ્ધાન પણ દવાઓમા જ રહેલું છે માણસજાતના હુ ખો, વિપત્તિઓ, યુદ્ધો અને વિશ્વવ્યાપી વિગ્રહોની ઉત્પત્તિ પણ દવામાથી થવા પામે છે, કારણકે ઇશ્વરે કે કુદરતે જેમ દોર માટે ધાસ, વાઘ, સિંહ, વરુ માટે માસ અને પક્ષીઓ માટે દાણાનો ખોરાક બનાવ્યો છે તેમ માણસજાત માટે ફલ, ફૂળ, શાક, કેપરા (નાળિયેર), બદામ, અખરોટ, ચારોળી, કાળું, મગફળી આદિ જિવંતતત્ત્વભરી-તેવવાળી-ગીંજોનો ખોરાક બનાવેલો જ છે તાજા કે સૂકા ફળો ને ગીંજો (Nuts)નો ખોરાક ખાઈને જ મનુષ્યો ન દનવન

(Garden of Eden or Paradise)માં ભ્યાં સુધી વસતા હતા ભ્યાં સુધી પૈસા કમાવાની, ટોર કરતાયે વધુ ગધાવૈતરું કરવાની, જાત જાતના ભયંકર રોગોથી બહેકી ગયેલા કામકોષાદિ વિકારોથી અચિન થવાની, માણસજાનને મુદ્દલ જરૂર પડતી નહોતી, અને માણસજાત સર્વ વાતે સુખી હતી. પાછળથી મનુષ્યની વૃત્તિ સદ્માર્ગથી અસિત થઈ, અને તેણે પોતાનાં ખાનપાન તથા રહેણીકરણને લગતા ઈશ્વરકૃત કુદરતી નિયમોનો ભંગ કરવા માંડ્યો અને એવા ગુનાના પ્રમાણમાં જ માણસને બેચેની અને દરદો (dis-ease)નો અનુભવ થવા લાગ્યો. આવા દુઃખદ પરિણામો ભોગવવાં પડતા હોવાથી માણસજાતનું આરોગ્યવળે કે ઊંચે રહેતે બહુ આગળ ન જઈ શકત, અને થોડી કે વધારે ખત્તા ખાઈ એને આખરે સીધા રસ્તા પર આવવું જ પડત, કુદરતના કાનૂનોનો ભંગ કરવાનું છોડી ઈશ્વરી આગાઓનું પાલન કરવામાં જ ખરું સુખ સમાયેલું છે એમ સ્વીકારવું પડત, વિપથગામી મટી સદ્માર્ગી થવું જ પડત-પણ આમ અર્ગીય જીવન પ્રતિ પુનરાગમન કરનાં અટકાવનાર એક મહાભયંકર વસ્તુની શોધ મનુષ્યના વિકૃત માનસને સૂઝી આવી હશે કે જડી આવી, આ જોતાની શોધ-આ જૂરી બનાવટ-ને દવાઓ વિધેની હતી. દુઃખ, દરદો ને રોગોનું એકજ કારણ હતું, અને છે-કુદરતી નિયમોથી કેલકટું ચાલવું તે; અને તેની શિક્ષામાંથી બચાવાનો એકજ ઉપાય-કૌશલ્ય કુદરતના કાનૂનોને માન આપીને ચાલવું તે જ. પણ આ રીતે સીધા રસ્તા પર, સાચા રાહ પર, આવી જનાં અને નિગપાપ જીવન ગાજતાં રોકનાર તથા ખોટા રસ્તા પર ચાલતાં રહેવા લાગવાનાર કેઈ પિશાચિણી કે જોતાની સ્ત્રીજ દોષ તો તે દવાઓ છે, કારણકે જોતાનું પેટ પચાવી શકે એવો અને એટલો જ ખોરાક માણસે ખાવો નિષ્ક્રિય એવો કુદરતી કાનૂન કે નૈમર્ગિક નિયમ છે જનાં નેનો ભંગ કરે, ચિરૂદ વર્તન ગણે, ઊલટી ચાલ ચાલે તેને પેટમાં ચૂંક કે આંકડી આવે, ખાટા પ્રચરક આવે, ઊલટી ચાલ,

પેટમાં આફરો ચડે, ઝાડા કે કબજિયાત થાય, ફેર કે ચક્રર આવે એટલે ખતા ખાઈને માણસ ઠંકાણે આવે; પણ દવાઓ વચમાં આવી કહે કે, તમારે કુદરતના નિયમો પાળવાની જરૂર નથી, તમે તમારે બેલાશક-બેધડક રીતે-મોજમાં આવે તે ચીજો કાઢે તેટલી ખાઓ અને પછી બેચેની કે રોગ (dise-ease) રૂપી સળ ભોગવવાનો વખત આવે ત્યારે કોઈ ચૂર્ણ, ગોળી, મિક્ચર કે દવાનો ડોઝ ખાઈ-પી લેજો એટલે તમારો બેડો પાર થઈ જશે દૂષિત-ગંદાં સ્ત્રી-પુરુષ સાથે બલિયાર કરવાથી જ પ્રમેહ, ચાંદી, ઉપદંશ કે વિસ્ફોટક જેવાં ભયંકર દરદોની પીડા મનુષ્ય પર આવી પડે છે એવું જાણીને માણસને એવા દુરાચારથી બચીને ચાલવું પડે; પણ દવાઓ કહે છે કે, તમારે એવો કોઈ સયમ પાળવાની, મનને કબજે રાખવાની, બલિયારથી દૂર રહેવાની જરૂર નથી. તમે તમારે નિશ્ચિત થઈ મોજ માણો, ઇસ્કબાજી ને અમનચમન ઉડાવો, લ'પટતાનો લહાવો લો, અને એમ કરતાં દુઃખ-દરદોરૂપી સળ ભોગવવાનો ભય રાખશો નહિ, કારણકે એવી પીડાઓમાંથી તમને ઉગારી-બચાવી લેનાર 'દવાઓ' અમે તંબાર છીએ. આવી રીતે ખોટાં ખાનપાન, ખદ-ચાલ, દુરાચાર, બલિયાર ને વિવિધ બસનો જગતમાં વધતાં રહ્યાં ને ફેલાતાં ગયાં, અને તેની સાથે સાથે દવાઓ પણ વધતી ગઈ ને ફેલાતી ગઈ. અશીણનું બસન બધકાશ કે કબજિયાત કરે તો તેથી અશીણ હોડવાની જરૂર નથી, પણ દમ્ન સાફ લાવનાર દવાઓ ખાવાથી તમારું કામ નભશે. અશીણના બસનથી જંબ આવે તો તેને ઉડાડી મૂકવા કોશી પીજો. ચા-કોશીનાં બસનથી જ્ઞાનતંત્રુઓ ને મગજ અન્વાભાવિત રીતે ઉસ્કેરાઈ જાય ને તેથી બેચેની, અન્વચ્ચતા કે nervousness જણાય તો તે ઉપરથી ચા-કોશી હોડી દેવાની જરૂર નથી, પણ ખીડી-સિગારેટ કે ચીરુટ પીવાની ટેવ રાખો. પાપ કરવાની, ખીન્ન મનુષ્ય કે પ્રાણીનો ડ્રવ લેવાની, હિંસા કરવાની કે મરેલાં પશુપક્ષીઓને ગીધની જેઠે ખાવાની કે માંસાહાર કરવાની

તમારી હિંમત ચાલતી ન હોય, તમારું મન માનતું ન હોય, તમારું  
અંતઃકરણ કંપતું હોય તો તેથી તમારે કરીને અટકી જવાની જરૂર  
નથી. તમે તમારે થોડો શગળ-દાર-મદિરા-વાઈન-ઢીંકી પી લો એટલે  
તમારું મન મોકળું થઈ જશે, દિલના કંપ દૂર થઈ જશે, સમાજનો કે  
જગનનો ભય ભાગી જશે. ફિકર-ચિંતા ઊડી જશે અને તમે મસ્ત બની  
જશો !! અને જો માંસ-મદિરા રોજ પેટમાં જવાથી કોઈ રોગ પેદા થવા  
લાગે તો તેથી ભય પામી તે ખૂટી આવતો કે કુટેવો છાડી દેવાની  
તમારે જરૂર નથી. તમારી એવી રહેણીકરણી જલે એ જ રહી તમે  
તમારે લહેજત ઉડાવના રહો, અને રોગ થતા અટકાવવા માટે  
દવાઓ ખાતા રહો. મત્સ્ય, માંસ, મદિરા આદિ પાંચ 'મ'કારનું  
સેવન બેધકક રીતે કરતા રહો, તેથી તમારા કામ, ક્રોધ, મદ, મોહ,  
છર્ષા, તૃષ્ણા વગેરે વિકારો-પરિપુઓ-જલે બહેકી જાય, તમારા  
શખૂમાં જલે એ ન રહે, તેથી ગુનાઓ અને વિત્રહો જલે વધી પડે-  
તમે તમારે આંખ મીચીને વગર વિચારે કાકીઓ કાકયા કરો,  
ગોળીઓ ગળ્યા કરો, ઇન્જેક્શન લગાવરાવો, દવાના ડોઝ લીધા કરો,  
ને દવાના ઘૂંટડા ગળ્યા કરો !!

કાણુ ખચાવે ? કાણુ ઊગારે ? સાચો રમ્તો કાણુ બનાવે ? દવા-  
પિશાચિણીના મોહપાશમાંથી માનવજાતિને કાણુ મુક્તિવે ? કાણુ  
છાડાવે ?

ભાઈત્રી બૂપનરાય દવેનું આ પુસ્તક આ દિશામાં-ધૂનાધિક અંગે  
કાર્યસાધક નીવડશે એવી આશાએ જ તેની પ્રત્તાવના લખવાનું મેં  
સ્વીકાર્યું છે. તેમની લેખનસૈલીને કદાચ વિદ્વદ્ભોગ્ય નહિ તો લોક-  
ભોગ્ય તો જરૂર ગળી શકાય. ભાઈ દવે કેવળ સિદ્ધાંતોની ચર્ચા  
કરીને જ બેઠી રહેતા નથી, પણ વિવિધ વ્યાધિઓથી પીડાતાં નર-  
નારીઓ, બાળકો તેમ જ જીવો, યુવક-યુવનીઓ તેમ જ ડોસાડો-  
સીએ દવા આધા-પીધા વગર પોતાની પીડાઓ ને દુઃખદર્દોમાંથી



છૂટીને કુદરતી સારવારથી તેઓ કેવી રીતે સાજાં થયાં તેના જીવતા-  
જાગતા દાખલા રજૂ કરે છે, અને દવા વગરના જે ઉપચારો ઘણા-  
ખરા રોગો મટાડવામાં કામ લાગે છે અને અસરકારક નીવડે છે  
એવો તેમને અનુભવ થયેલો છે તે સારવારની જુદી જુદી રીતો  
(જેવી કે 'એનિમા' કે અસ્તીક્રિયા, કટિસ્નાન, બાબ્બસ્નાન માટીના  
પ્રયોગો, માલિશ ઇત્યાદિ)ની વિગતવાર સચિત્ર માહિતી આપે છે.  
ભાઈ જૂપતરાયની પાસે લોકો પોતાના રોગો મટાડવા માટે રૂબરૂ  
આવી મુલાકાત લે છે. એટલું જ નહિ, પણ દૂર દૂર વસતા દુ.ખી  
લોકોએ પત્ર લખી, પ્રશ્નો પૂછી, પોતાની બગડેલી તબિયત કેમ સુધા-  
રવી તે વિશે સલાહ લખી મંગાવે છે. આવી રીતે તેમને આજ  
લગીમાં પુછાયેલા પ્રશ્નો અને તેના આપવામાં આવેલા ઉત્તરો-જવા-  
બોમાંથી નમૂનારૂપે ઘણાંકને આ પુસ્તકમાં જાપવામાં આવ્યા છે,  
કારણકે એવા જ સવાલો વાચકોમાંથી ઘણાંઓનાં મનમાં ઊડવાનો  
સંભવ છે, અને તેના ખુલાસા તેમને આ પુસ્તકમાંથી મળી રહેશે.

આ પુસ્તકમાં તો સાધારણ સ્થિતિના લોકો પોતાને ઘેર જ  
ખિનજોખમે કરી શકે તેવા સારા ને સરળ ઉપચારોનું વર્ણન કરવામાં  
આવ્યું છે. પણ તે ઉપરથી કોઈ એમ રખે માની લે કે “નેચર  
ક્યોર અથવા નેચરોપથી” એટલે નિસર્ગોપચાર-વિદ્યામાં માત્ર  
આટલી જ જાતના ઉપાયો હોય, અગર ભયકરમાં ભયકર વ્યાધિ-  
ઓને વીધી નાખવા માટે કુદરતેવીના ભાયામાં માત્ર આટલાં જ  
બાણો-તીરો હોય છે. ના, દવા વગરના ખીજ ઘણી ઘણી જાતના  
ઉપચારો વધારે અસરકારક અને જલદી આરામ આપનારા હોય છે,  
પણ એવી કુદરતી સારવાર લેવા માટે તો રોગી માણુમોએ આરો-  
ગ્યમંદિરમાં જઈને રહેવું પડે. રોગી જાગતની આવી જરૂરિયાત વધા-  
શક્ય પૂરી પાડવા માટે સન ૧૯૧૦ના પહેલા દિવસથી “નવજીવ-  
નાસપ” નામનું એક આરોગ્યમંદિર મેં જ્યાં ઉઘાડી દરદીઓને ત્યાં  
સવા, રહેઠા, ખાવા, પીવા ને ચટતી બધેએસતી કુદરતી સારવાર

## લેખકનાં પુસ્તકો

- ૧ હરિયાં દરેમાં કુદરતી ઉપચાર
- ૨ દવાનો ઇસ્તેમૂલ વૃંદો અને કુદરતી સારવાર
- ૩ યૌવ અને દમમાં નૈસર્ગિક ઉપચાર

## અમ્નેસ્ટી

નિસર્ગોપચારનું શાસ્ત્ર એ કેાઈ અયોગદશાનું શાસ્ત્ર નથી. બીજા કેાઈ શાસ્ત્રની જેમ એના પણ ચોક્કસ સિદ્ધાંતો છે-આદર્શો છે. કુદરતી સારવાર એ તો જીવનની વધુ નિકટની સ્થિતિ છે.

આ વિભાગમાં અનેક પ્રશ્નો અને તેના ઉત્તરો છે. જે કેટલીક શંકાઓ લેખો દ્વારા નથી નિવારી શકાતી તે અમ્નેસ્ટી દ્વારા વધુ સ્પષ્ટ કરી શકાય છે. આવા કેટલાક દલીલોના અમ્નેસ્ટી ઉત્તર અહીં મૂક્યા છે.

આપવાની સગવડ કરી આપેલી; અને અધ્વરના મદારાગળના અંગન રાક્ષસ તરીકેની સન્માનનીય તથા મોટા પગારની નોકરી સ્વેચ્છાથી મેં કરી હતી. આ કુદરતી ઉપચાર કરવાનું પુણ્યકાર્ય ચાલુ રાખ્યું હતું; આટલાં બધાં વર્ષોના મારા અનુભવને આધારે, અને યુરોપ-અમેરિકામાં કુદરતી ઉપચાર કરનારાં મોટાં મોટાં આરોગ્યમંદિરો મેં જાને પ્રત્યક્ષ જોયેલાં છે તેને આધારે હું પૂર્ણ વિશ્વાસપૂર્વક કહી શકું છું કે બાઈ બુપતરાય દેવેની પામે પશુ દરદીઓને દોષિપટ્ટમાં રાંખીને આરવાર કરવાની ભોગવાઈ પ્રાપ્ત હોય તો દવાઓ કરતાં કુદરતી ઉપચારો કેટલા બધા વધારે અડિયાતા છે તે વાત દાક્ષના કરતાં ધણી સચોટ રીતે તેઓ જાણી શકે. માટે, હું આશા રાખું છું કે, આવી સગવડ તેમને અત્વર કરી આપવામાં આવશે.

જમનાર માટે આસનો મંડાઈ ગયાં હોય, જલપાત્રો ગોડવાઈ ગયાં હોય, સ્વાદિષ્ટ ભોજનની વિવિધ વાનીઓ પચાવસિઓમાં પિર-માઈ ગઈ હોય, આમ ત્રિન નરનારીઓનાં પેટમાં કકડીને બૂખ લાગેલી હોય, છતાં તેવાં ક્ષુભિપાસાગુર જનોને ભોજનનો આરંભ કરતાં અટકાવીને ખાવા મળનારી વિવિધ વસ્તુઓના હિમ્મત મ્લાનનું માત્ર વર્ણન જ કોઈ સંભળાવ્યા કરે તો તે અનુચિત ગણાય. તેવી જ રીતે ખાસ શ્રમ લઈને બાઈ બુપતરાય દેવેએ આ પુસ્તકમાં જે સરસ રસધાગ પીરસ્યો છે તેના આગ્રહથી વાચકને હવે વધારે વાગ વંચિત મળવાનું અને વાંચતી લાગનું નથી. The proof of the pudding is in the eating thereof. અર્થાત્ કહેવન છે કે, “ પુલાવની પરીક્ષા ચાખ્યે, ને પાકિયની પરીક્ષા ખાખ્યે. ”

મને વિશ્વાસ છે કે આ પુસ્તક અને એમાં દર્શાવેલા ઉપચારો લોકપ્રિય થશે અને કાર્પસાધક નીવડશે.

ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ

તા. ૧ ફી ૩૦ ૧૯૧૦

એમ. ડી., એ. ડી., (ન્યૂયોર્ક)

## અનુક્રમ

### પ્રશ્નોત્તરી—

૧ નદરની બળતરા કેમ મટે ?	૧૭
૨ બહેનોના પ્રશ્નો	૨૦
૩ મારે શું કરવું ?	૨૬
૪ ફાતનો ફેરો	૩૩
૫ કબજિયાત કેમ મટે ?	૩૭
૬ દમણેલ રહેણું નહિ પાલવે	૪૦
૭ સામાન્ય ફરિયાદો	૪૪
૮ ખજના તળિયા	૫૦
૯ કયો ખોરાક લેવો ?	૫૨
૧૦ પૌષ્ટિક ખોરાક કયો ?	૫૪
૧૧ ખોટી ભ્રમણા	૫૭
૧૨ સુદૃઢ અને સપ્રમાણ શરીર કેમ બને ?	૫૯
૧૩ હવા કે નિસર્ગોપચાર ?	૬૧

### લેખો—

૧ નિસર્ગોપચાર અને હવા	૬૬
૨ એનિમા	૮૦
૩ ચેકુસ્નાન	૯૨
૪ વરાળસ્નાન-૧	૧૦૨
૫ વરાળસ્નાન-૨	૧૦૭

### પ્રયોગકથાઓ—

૧ પાંચે વરસે નિસર્ગોપચારથી હું યુવાન બન્યો	૧૧૬
૨ દમના રોગમાંથી મુક્તિ	૧૨૫
૩ જ્ઞાનવૃત્તની નળજાઈ	૧૩૪
૪ લોહીનું ફળાણ ( પ્લેડ-ગ્રેસર )	૧૪૦
૫ હૃદયરોગ અને નૈસર્ગિક ઉપચાર	૧૪૬
૬ હાથનો ફ.ખાવો	૧૫૨
૭ ખોપરેશન નથી કરાવવું !	૧૫૫
૮ દમ ગયો	૧૫૮

### આરોગ્ય-મુદ્રાઓ—

## જઠરની બળતરા કેમ મટે ?

**પ્રશ્ન :** છેલ્લાં પાંચ વર્ષ થયા મને જઠરમાં બળતરા થાય છે. ખોરાક લેવાની કુદરતી ઇચ્છા થતી નથી. પણ શરીર ટકાવવા માટે દિવસમાં ફક્ત એક વાર સાદુ ભોજન લઉં છું હોજરીમાં ખોરાક જાય છે એટલે તે ભારે થઈ જાય છે અને ખોરાક પાચન થતો નથી ચોવીસ કલાકે ભોજન લઉં છું, છતાં જૂખ લાગતી નથી. આ ઉપરાંત દસ્ત નિયમિત આવતો નથી. સવારે જોકે છું ત્યારે આખું મેં શરીર કુબે છે સ્ફૂર્તિ દેખાતી નથી. છબ ઉપર સફેદ પદાર્થ પુષ્કળ પ્રમાણમાં જામેલ રહે છે મારા શરીરમાં આ બધા દોષો છે. પાંચ વરસ પહેલાં હું કદી ખીમાર નહોતો પડ્યો. ત્યારથી ઉપર મુજબની ફરિયાદો મારા શરીરમાં દેખાણી ત્યારથી મેં ઔષધોપથી, હોમીઓપથી, દેશી વૈદ્યો વગેરેની દવા નિયમિતપણે લીધી; ખોરાક પણ તેઓના સૂચવેલા લીધા; છતાં મારાં દર્દોમાં ખાસ ફેરફાર દેખાયો નથી દવા પીવાથી મારું પેટ કંઠણ બની ગયું છે. પેશાબમાં જે વરસ પહેલાં સુગર (ખાડ) જતી હતી તે હવે જતી નથી. આંખો, માથું વગેરે બળે છે. હાલમાં મારી ઉંમર ૩૮ વરસની છે. લગ્ન કરેલ છે. ત્રણ સંતાન પણ છે. આ બધું નજર સામે ગણીને કુદરતી ઉપચારે બતાવશે, જોઈ હું મારું ગુમાવેલ આરોગ્ય ફરી વાર મેળવી શકું.

**ઉત્તર :** માલુસ પોતાનું આરોગ્ય જ્યારે ગુમાવી બેસે છે

ત્યારે તેને આરોગ્યની કિમત સમજાય કે. કુદરત શરીરને સ્વચ્છ  
ગણવા માટે દરેક રીતે પ્રયત્ન કરે છે, પણ માનવી કૃત્રિમ જીવન  
જીવીને શરીરના અવયવોને નિષ્ક્રિય બનાવી દે છે. ખાવાપીવામાં,  
હાફરવામાં ને નિદ્રા લેવામાં માણુમ અનિયમિત બને છે એમ  
કેળે. જોગનો જન્મ થાય છે જ્યારે શરીરમાં ગેમ પેમે છે ત્યારે આપણે  
એ રોગને હાંકી કાઢવા માટે દવાનો આશ્રય લઈએ છીએ. પત્રી  
તો એક પત્રી એક દવાઓ હોજરીમાં અદ્યપૂર્વક રેડીને આપણે  
આશ્વાસન લઈએ છીએ જ્યારે દવા કામ કરતી અટકે છે ત્યારે મન  
મજબૂત છે અને દવા ઉપચારી વિશ્વાસ જોડી જાય છે આટલું થયા પત્રી  
હવે શુ કરવું તેનો વિચાર કરવા છેવટે માણુમ કુદરત તરફ  
નજર હોડાવે છે.

સાચી વાત તો એ છે કે જ્યારે આપણા શરીરમાં કોઈ  
પણ પ્રકારનો ગેમ દાખલ થાય ત્યારે કુદરતી ઉપચારો શરૂ કરી દેવા  
જરૂર છે. કુદરતી ઉપચારો હોઈ પોતે ન જાણે તો એને લગતું  
માહિત્ય વાચીને અથવા કોઈ અભ્યાસી નિસર્ગોપચારકની સલાહ  
લઈને કુદરતી ઉપચારો શરૂ કરવા, જેથી કોઈ પણ દર્દ દેવાનું અટકી  
જતાં આટલું ક્યાં પત્રી વ્યવસ્થિત રીતે દરરોજ કુદરતી ઉપચારો  
લેવાનું આનું ગણવું, જેથી દર્દ જડમૂળમાંથી દૂર થાય.

હવે મુગ વાન પર આવીએ આ સાથે જો હૃદયની ફિઝિયો  
છે તેમણે એવાના દર્દ માટે ત્રીએ પ્રમાણે ઉપચારો શરૂ કરી દેવા,  
ફેરિ એમનું દર્દ, મુગી જશે.

સવારે વહેનાં જોડીને મને કાળી કાલ ( પાંચ તોળા ) પનાજેર  
કે હોય તેને એળીને કપડા વડે માળીને તેનું પાણી પીવું ત્યાર પછી  
સડઆતમાં પાંચ મિનિટથી વધીને ૨૫થી ૨૫ મિનિટ સુધી કા  
પાણીમાં ટપ-નનાં દેવું આ ક્રિયા ચર્ક બન પત્રી પુરી હવામાં  
એકથી બે માઈનુ આનવું સક્રિય હોય તો એથી વધુ આવવું ફરીને

આગ્યા પછી લીંબુનાં પાણીમાં થોડું મધ મેળવીને એકાદ ગ્લાસ પીવું સમય અને સ્ફૂર્તિ હોય તો ૧૫ મિનિટ પછી હળવી કસરતો પેટની તેમ જ ખીજા અવયવોની કરવી. કસરતની વચ્ચે વચ્ચે લાંબા શ્વાસ લેતા રહેવું. થોડો આરામ પણ લેવો. આ બધી ક્રિયાઓ થઈ રહે ત્યાર બાદ અર્ધા કલાકે ઠંડા પાણીથી આખા શરીરે સ્નાન કરવું. શરીર સારી રીતે કપડાથી ઘસવું. આટલું કર્યા પછી ૧૫-૨૦ મિનિટ આરામ કરીને માફક આવે તો દસ રૂપિયાભાર દૂધ પીવું. (બકરીનું દૂધ મળે તો ઉત્તમ.)

### લોજન

સવારે દસ વાગે બાંફેલા શાકભાજી, મગની ફેતરાવાળી ખીચડી, હાથ વગેરે (પેટ થોડું ખાલી ગમીને) લેવાં. બાર વાગે એક પ્યાલો તાજી મોળી હાથ પીવી. બે વાગે એક પ્યાલો લીંબુનું પાણી (થોડું મધ અથવા ગોળ નાખીને) પીવું. સાંજે ૭ વાગે બે પ્યાલા તાજી હાથ પીવી ને રાત્રે નવ વાગે સૂઈ જવું.

### માટીનો લેપ

ગરે સૂતી વખતે ઠંડા પાણીથી પલાળેલ માટીનો લેપ કરવો. શરૂઆતમાં એક કલાક રાખવો, પછી બેઠેલી વાગ રખાય તેટલી વાગ રાખવો. માટી દરરોજ નવી લેવી અને ગ્વિસે પવાળી રાખવી.

### માલિશ

અનારે ગૌચક્રિયા પતાવીને પેટ ઠંડા પાણીથી સાફ કરીને ધીરથી પેટ પર તેલનું માલિશ પાંચેક મિનિટ કરવું. આથી પેટ નરમ બનશે અને બેએક મલિનાની મહેનતથી દ્રવ્ય નિયમિત આવશે. પેટની ગરમી ઝોપી યશે, જાદુમાં થતી બળતરા બધ યશે અને ખૂબ લાગશે.

### કેટલીક સૂચન ઝો

હાથનું વધારે મેવન કરો. માટીનો લેપ નિયમિત દરરોજ



રાત્રે કરો. લીજુનો ખોરાકમાં તેમ જ પાણીની સાથે પ્રકૃતિ મુજબ ઉપયોગ કરો. જરૂર લાગે તો એક-એ ઉપવાસ દરેક અથવા દુકન ખાશ પીને અડવાડિયું રહે. કાચી ભાણીની દ્રવ્યો અંગે લો. જવનું પાણી પીઓ, જેથી શરીરનાં કેટલાંક વિઘ્નનીય દ્રવ્યો પેશાબ-મગ પાટે બહાર નીકળી જશે અને હોળીને રાહત મળશે.

મોસંખી, શાકભાજીઓ વગેરે સારા પ્રમાણમાં લો. કંડા પાણીનું ટપ્પા-જ્વાન એ વખત દરરોજ કરો. તરનાં આવડતું હોય તો થાક લાગે ત્યાં લગી તગો. દરરોજ કસરત કરો. સવાર-સાંજ લાંબું ચાલો. પેટનું તેમ જ શરીરનું માલિશ કરો. આ બધા પછી ખોરાક લેવામાં ખાસ ધ્યાન રાખવું. હળવો ખોરાક લેવો. આદલ્ય દરેક એટલે તમારા શરીરમાંથી રાગો આપોઆપ વિદાય લેશે, જેથી તમે નવું જીવન પ્રાપ્ત કરી શકો.

પેટનાં દર્દોની દવા કરીને હાલ દૂર દરવાનો પ્રયત્ન કરવો એ નૈસર્ગિક રીતે યોગ્ય ન ગણાય, સાચી દવા તો શુભ્રાહાર, હળવી કસરત અને આરામ છે.

૨

## બહુનોના પ્રશ્નો

**પ્રશ્ન :** રન્નેદર્શન (અટ્ટાવ) કેટલી ઉંમરે થવું જોઈએ ?

**ઉત્તર :** સામાન્ય રીતે ગરમ દેશમાં રન્નેદર્શન વહેવું દેખાય છે. એનું કારણ ગરમ દવા ગણાય. કંડા પ્રદેશમાં રન્નેદર્શન મોટી ઉંમરે દેખાય છે. એનું મુખ્ય કારણ ત્યાંની કંઠી દવા. હિંદુસ્તાનમાં દર્યાઓને ૧૨ થી ૧૪ વરસની ઉંમરે રન્નેદર્શન દેખાય છે. કેટલીક બહેનોને એથી મોડું પણ આવે છે. તેમાં જે મોઝગેશનમાં કીકરેક દર્યાને વહેવું રન્નેદર્શન આવે છે; કારણ કે ખોરાકની અસર પણ યરીર

ઉપર દેખાય છે. તીખા અને સ્વાદિષ્ટ ખોરાક લેનારને રન્નેદર્શન વહેતું આવે છે. ખોરાકની અસર ગર્ભાશય ઉપર થાય છે. સાદું ભોજન અને મહેનત છૂવન છૂવનારને રન્નેદર્શન મોટું આવે છે. એટલે શહેરી છૂવન છૂવનારને રન્નેદર્શન વહેતું દેખાય છે અને ગ્રામ્યછૂવનમાં મોટું દેખાય છે. એનું મુખ્ય કારણ વાતાવરણ અને ખોરાકનો ફેરફાર ગણાય છે.

**પ્રશ્ન :** રન્નેદર્શન કેટલા દિવસ સુધી દેખાતું જોઈએ ?

**ઉત્તર :** જો તંદુરસ્ત શરીર હોય તો ૩ થી ૪ દિવસ રહે છે. પણ શરીરનો બાંધો નબળો હોય અને તંદુરસ્તી સારી ન હોય તો ૫ થી ૮ દિવસ સુધી દેખાય છે.

**પ્રશ્ન :** સ્વચ્છ અને નીરોગી રન્નેદર્શન કાને કહેવાય ?

**ઉત્તર :** રન્નેદર્શન વખતે જે રક્ત વહે છે તે સામાન્ય લાલ રંગનું હોય, વચ્ચે જે આર્તવના કાલ પડ્યા હોય તેને પાણીથી સાફ કરતાં તરત જતા રહે, તેમ જ રક્ત વધારે પડતું ઘાડું-ગાંઠા-ગળકાવાળું ન હોય, બહુ પાતળું પણ ન હોય, દુર્ગંધ વગરનું હોય તેને સ્વચ્છ-શુદ્ધ રન્નેદર્શન કહી શકાય.

નીરોગી રન્નેદર્શન તો તેને કહી શકાય કે જે ૨૮ થી ૩૦ દિવસની આસપાસ થાય. કેટલીક બહેનો વધારે તંદુરસ્ત હોવાથી - ખરાબર ૨૮મે દિવસે રન્નેદર્શનમાં ખેસે છે. આર્તવ પીઠારહિત અને ખુદાસાથી આવે તેને નીરોગી રન્નેદર્શન કહી શકાય.

**પ્રશ્ન :** રન્નેદર્શન વખતે જે રક્ત દેખાય છે તે શુદ્ધ લોહી હોય છે ?

**ઉત્તર :** રન્નેદર્શન વખતે જે લોહી ગર્ભાશયમાંથી બહાર આવે છે તે લોહી ખરેખર શુદ્ધ લોહી નથી હોતું; પણ એક પ્રકારનું

અશુદ્ધ રક્ત હોય છે. શરીરમાં તે વિઘ્નકારી દ્રવ્ય છે ને શરીર-શુદ્ધિ માટેની તે કુદરતી ક્રિયા છે.

**પ્રશ્ન :** રક્તોદર્શન દરમિયાન ક્યા ક્યા નિયમો પાળવા જોઈએ ?

**ઉત્તર :** રક્તોદર્શન વખતે તંજ કપડાં પહેરીને પેડુના ભાગ પર દવાણુ ન થાય એ ખાસ અગત્યનું છે. પેડુના ભાગને દવાથી રાખવાથી આર્તવ—અટકાવ ઓછો આવે છે, પેડુમાં દુખાવો થાય છે, મર્જાશયના કાર્યની ગતિ મંદ પડે છે. જેને સીધે ખીજાં અનેક દરદો જન્મે છે. લોહીનું પ્રમાણ વધારે હોય તો વારંવાર કપડાં બદલાવતાં રહેવું. ઠંડી બેજવાળી જામીન પર બેસવું નહિ. મહેનતનું કામ કરવું નહિ. બની શકે તેટલો આરામ કરવો. ખોરાકમાં ખાટી, તીખી, તળેલી, ચીજો લેવી નહિ. બોજન સાદું—દળતું લેવું. ઠંડા પાણીમાં વધારે સમય કપડાં ધોવાં નહિ. આ સમયે જોડણું અને તેડણું મનને પ્રકૃષ્ણિત રાખવું. શરીરને સાફ રાખવા ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરવો. ગોળ, રીંગણાં, અથાણું, બાજરાના પદાર્થો, ખાટા ખોર, ખાટી છાશ, ખાટું દહીં, ખાટી—કાચી કેરી—આ પ્રકારના પદાર્થો ખોરાકમાં સેવાથી રસવાદિનીઓ પર ખરાબ અસર પહોંચે છે. મોં ઉપર સોજો આવે છે. આંખો લાલ અને સોજી જાય છે. ક્યારેક ક્યારેક મર્જાશય તેમ જ સ્ત્રીઅડા પેંથુ સોજી જાય છે ને પરિણામે લોહી જામી જઈને ઝગમગાં વિધ્ન જાણ થાય છે !

કબજિયાત ન રહે તેની ઠાણછ રાખવી. કબજિયાત રહેતી હોય તો ભાજ્યોનું પ્રમાણ વધારવું. મગ—મૂત્રની હાજતને રોકવી નહિ. કૂદાકૂદ કરવી નહિ. દોડવું નહિ. ભારે વજન ઉપાડવું નહિ. સખત તાપમાં ફરવું નહિ. બીનાં કપડાં પહેરીને બેસવું નહિ અને જાણ જાણ પાણી પીવું નહિ. આમસક્રીમ, બરફ, ચરબત વગેરે પીણાં પીવાં નહિ. ગુસ્સે થવું નહિ. મનને ઉત્કેરી મૂકે તેવાં પુસ્તકો પાંચવાં નહિ. સંપૂર્ણ અભિવ્યર્થ પાળવું. સ્વચ્છ પ્રકાશ, ચોખ્ખી દવા

અને શાંત વાતાવરણ હોય તેવા સ્થાને આગમ-નિદ્રા લેવા છ દિવસ પછી કમગત કચી કસરત કરવાથી પેટના દર્દો મટે છે

ઉપર મુજબના નિયમોનુ પાલન કરશે એટલે " માસિક માદગી " ની અનેક તકલીફોથી મચી જશે ગ્લેન્ડર્શન નિયમિત, સ્વચ્છ, નીરોગી અને પ્રમાણસર આવશે

**પ્રશ્ન :** ગ્લેન્ડર્શન કેટલી ઉંમર સુધી દેખાય છે ?

**ઉત્તર :** સામાન્ય રીતે ગરમ આમોહનામા ગેનાગને ૪૦થી ૪૫ વરસ સુધી આવે છે પછી કુદગતી રીતે આપોઆપ બધ થઈ જાય છે આ વખતે કેટલીક મહેનો મૂકાય છે કે ગા માટે આમ એકાએક માસિક મધ થયું હશે ખરી રીતે તેઓએ ગભગભુ જોઈએ નહિ કુદરતનો નિયમ છે એટલે એ એમ મને છે શરીરનો જે કંઈ પણ ધસારો થયો હોય તેને પડોચી વગના માટે કુદગત આ પ્રકારે મદદ કરે છે

**પ્રશ્ન :** મારી ઉંમર ૨૦ વરસની છે શરીર નમણું છે બૂખ લાગતી નથી સામાન્ય કબજિયાત ગલા કરે છે શરીરમા સૂતિ જણાતી નથી ફરેક કાર્ય કરાળા ભરેલુ લાગે છે આ બધા ઉપગત મારી મુખ્ય ફરિયાદ ઋતુ અનિયમિતપણે આવે છે તેની છે આના માટે મારે કેવા પ્રકારના ઇલાજ લેવા જોઈએ ?

**ઉત્તર :** સામાન્ય રીતે ઋતુ અનિયમિતપણે આવવાનુ મુખ્ય કારણ કબજિયાત ગણાય એ ઉપરાંત બીજા અનેક કારણોમા ગર્ભાશય નબળું હોય તોપણ ઋતુ ( અગ્રાવ ) નિયમિત આવતુ નથી જેના શરીરનો બાધો દુર્ગળ હોય તેને ઉપર મુજબની ઋતુની તકલીફ ગલા કરે છે

**જોરાક**

સૌથી પહેલા તમારે તમારા જોગકમા મુખ્ય ફેરફાર કરવાનો

રહે છે જ્યાં સુધી જોગકર્મા ફેરફાર ન થાય ત્યાં સુધી શરીરમાં નવું સોડી આવતું નથી કનજિયાત મટતી નથી કનજિયાત દુર થાય તો જ ઋતુ નિયમિત આવે. જૂખ લાગે અને શરીરમાં મૂર્તિ આવે તેમજ શમિત પેશ થાય. જોગકર્મા ખામ કરીને હાથેથી દોડેના ધૂંલાવાડો લોટ, લીંટી નાંજી ભાજી તેમજ લીંટી તાજી શાકોનું પ્રમાણ વધારે ગળતું રીઝણા જેવા ગરમ પડે તેવા શાક ન લેવા દૂધ, ઊંચ, દહીં વગેરેનું છૂટથી સેવન કરવું અથાણા ન લેવાય તો વધારે સારું, કાચુ કે એનાથી પાચનક્રિયામાં સિધિવના આવે છે પાચક ગ્રંથોનો પૂરેપૂરો ઉપયોગ ખોરાક પચાવવામાં ન થતા અથાણા મહિના વિજ્ઞાનીય રમ્બો સામનો કરવામાં થાય છે

ઉપગત મતગ મોસખી, ફગા, કેરી, કાકડી, ટમેંગ, કાખી વગેરે શમિત અનુસાર લેવા કાળી દાલ પચાળીને તેનો ગ્રસ નિચોવેન પાણી સવારે પીવું

### કસરત

સામાન્ય રીતે જેને ગ્રમ પડે તેવી રીતે શારીરિક મહેનત કરવી જરૂરી ગણાય આવડતુ, દળતુ, યોગના સાદા આમનો વગેરે કસરતો જરૂર કરવી આથી લીવર, જઠર, આતરડા, બરોડ વગેરે વધુ ક્રિયાશીલ બને છે

### માટી અને રમ-આથ ( પેડુ-રનાન )

ગરબે સૂતી વખતે જમ્યા પછી ત્રણ કનાકે માગીનો તેપ જે ઉપર દગ્ગો અનુકૂળ આવે તેગ્ગા કલાક ગળીને માગી કાઢી નાખવી સવારે કડા પાણીના ટપમા ( પડોડુ અને લાણુ વાસણ ) મેળીને ૫ મિનિટથી ૨૦ મિનિટ સુધી જમણા હાથ વડે જેને જમણી તરફથી ડાબી તરફ યોગતુ જેની દહીંની સહનશક્તિ આ ગ્નાનથી આતરડાની ક્રિયાને વેગ મળે છે કચરો સાફ થાય છે શરીરમાં મૂર્તિ આવે છે કૃત્રિમ ગરમી યોગી થાય છે

## ઝેનિમા

જરૂર જણાય તો સંવાર-સાંજ ઝેનિમા લઈને આંતરડાંની દીવાલોને શુદ્ધ અને ચેતનવતી કરો.

પ્રશ્ન : છેલ્લાં કેટલાક વરસ થયાં મને પીડિતાર્તવ ( પીડા થઈને ઝાતુ આવતુ ) થાય છે અને તે પણ ચોખ્ખુ નહિ. જ્યારે રજસ્વલા થવાનો સમય આવે છે ત્યારે પેટના ભાગમાં અસહ્ય પીડા ભોગવુ છું. પાણીમાંથી માછલીને બહાર કાઢીએ તે વખતે માછલી તરફડાટ કરે છે તેવી રીતે મારે ખાટ્યા ઉપર, જમીન ઉપર તરફડાટ મારી-મારીને દુઃખી થવુ પડે છે. ચીમેચીસ પાકુ છું. ટેડનાં ટુકડાં થઈ જાય છે, બધાં પિડલીઓ તૂટી પડે છે. જાણે હમણાં મૃત્યુ પામીશ. ડોક્ટરો તે વખતે મને ઇન્જેક્શનો આપે છે, દવાઓ પિવડાવે છે, પણ તાત્કાલિક ઈર્ષ પણ અસર થતી નથી. બે દસાક પછી કઈક અમગ જણાય અને થોડી શાંતિ અનુભવુ છું. જ્યારે મને પીડિતાર્તવ થાય છે ત્યારે ઘરનાં બધા માણસો ત્રાસી જાય છે. દર મહિને રજસ્વલા થતી વખતે ઉપર મુજબની પીડા ભોગવવી પડે છે. બે કે વૈધોએ તેમજ ડોક્ટરોએ તમામ પ્રયોગો અજમાવી લીધા છે અને તે મેં શ્રદ્ધાપૂર્વક નિયમિતપણે કર્યાં પણ છે.

મારી ઉંમર ૨૩ વરસની છે. સત્તાન થયુ નથી લગ્ન કર્યાં ૪ વંરસ થયા છે. સ્વભાવ આનંદી છે કોઈ પણ પ્રકારની ચિંતા કરતી નથી. શરીર થોડુ રચૂળ છે. ઘરમાં નોકરો તમામ કામ કરે છે એટલે શ્રમનુ કામ કરવાનુ હોતુ નથી, છતાં આટલુ બધુ દુઃખ-દાયક ઝાતુ કેમ આવતુ હશે ?

મારો ખોરાક—રોટલી, દાળ, ભાત, ફાફ, અથાણાં, ઠંડા પીણાં મને વધારે મગે છે. અથાણામાં ફેરી, આદુ વધારે પ્રિય છે. લજિયાં, ટાકળાં વગેરે ફરસાણુ અમારે ત્યાં અકવાડિયામાં નહુ વખત થાય છે. આટલી દડીકત તમારી જાણુ માટે લખી મોકલુ છું તો કુદરતી

ઉપચાર લખી જણાવ્યો, જેથી આ બધા પીડામાંથી મુક્ત બનુ  
 ઉત્તર : કષ્ટાયક અટકાવ આવશે એ તો મેં કહે મિતેર તક  
 બહેનોની આતુ કિચ્છા ૬, પણ તેમાં કેવીક બહેનોને થોડાંધણે  
 અને ઝાઝીનતી પીડા હોય ૪

કારણો—ઝાઝાગમ ભરેલુ હાન, ગેજ આરા કર્તાનું ખરુ  
 કાગળ ગળાય ૪ ગરીબને પૂરતા પ્રમભામ શ્રમ ન મળવાથી પાચક  
 અવયવો કામ કરી શકતા નથી શરીરમાં નોંધી કપાગનધે ફરી શકતુ  
 નથી આમિન ઝોગક યોગ્ય રીતે હજમ ન થવાથી પાચક અધિઓ  
 ઘોઠાઈ જાય કે ને કડી પડે ૪ તેને લીધે ગડી ગેન ખોરાક  
 આતરકામાં પડે રહે કે પરિણામે મ અગ્નિ કમજિયાત, વાયુ,  
 મરસ, ગર્ભાશયનો મોજો, મનાશયની શિથિલતા નેજે ખૂરા  
 પરિણામોથી ગરીર રોગી બને ૪

કૃત્રિમ આહાર—જેમ કે ફરીનું અથાણુ લગિયા બેગ આગ  
 હીનું પાણી, તળેના, કડા અને ગરમ મચાનાવાળા પદાર્થોનું મેવન,  
 મોશાઈઓ—આના પ્રધરના આહારથી શરીરઅવાચ્ય પર ખગમ  
 અમર પહેાને ૪

ઉપર મુજબના આહારવિદારથી મહેનોને ગભાલય, બીજ  
 વાહિની તેમજ બીજાપાચક અધિઓ ઉપર સીધી—આકકતરી  
 અસર થાય કે શોષે આવે કે તેને લીધે લોહીનો જમાવ  
 થઈને તે અવયવો યોગ્ય રીતે કામ કરી શકતા નથી આ બધાને  
 કારણે રજસ્વના થતા પહેના અસહ્ય પીડા થાય કે

સ્ત્રીઅડો (ઝાવરીક)ના દોષને લીધે કષ્ટાર્તવ થાય ૬ આર્ત  
 વનો (અખવ) મૂળ સળધે સ્ત્રીઅડો સાથે છે સ્ત્રીઅડો ગર્ભા  
 શયની બને બાલુએ આવેન છે તે સ્ત્રીઅડમાં બીજ પકવ થઈ  
 છડુ થવાને સમયે આર્તવ આવે ૪ સ્ત્રીઅડની રચનામાં ફેરફાર  
 થઈ તે આગકા રહે કે અને બીજને પકવ કરી જુડુ પડવાની

ક્રિયામાં તકાવત કરે છે ત્યારે પીડા થાય છે. આ પીડા પેકુની વચ્ચોવચ્ચ નહિ પણ એક તરફ હોય છે.

સ્ત્રીઓએ મોજેજા હોમ તોપણ કટ્ટાચક અટકાવ આવે છે. ગર્ભાશયમાં સોજો આવે છે, દુઃખાવો થાય છે અને રક્ત પુષ્કળ વહે છે. પરિણામે અશક્તિ લાવે છે.

કટ્ટાચક ઋતુ આવવાનાં અનેક કારણોમા રક્ત વહેવાનો માર્ગ માંકડો હોવો, ગર્ભાશયનો અધૂરો વિકાસ, ગર્ભાશયનું નીચે ઝૂકી જવું, પાછળ નમી જવું, ગર્ભાશયમા ચાંદા પડવો, ગર્ભસ્થાનનું સખન થવું, વધારે પડતો વિષયભોન વગેરે ગણાય છે.

### ગરમ પાણીનું કદિ-સ્નાન

ઉપાયો : નવશેકા ગરમ પાણીનું દૈનિક-આથ ( પેકુ-સ્નાન ) ત્રણ મિનિટથી દસ મિનિટ સુધી લેવું. પેકુનો ભાગ ચોળતા રહેવું. બને પગ પણ નવશેકા ગરમ પાણીના તથેવામા મૂકવા; તેથી લોહી પર સુદર અને ઝડપી અસર થાય છે. આ સ્નાનની ક્રિયા દર્દીએ પોતાની સહનશક્તિ અને શક્તિ અનુમાર કરવી. ક્રિયા કરતી વખતે પાણી ઠંડુ પડે ત્યાંજે ગરમ પાણી ઉમેરવું. આ સ્નાનની ક્રિયા થઈ જાય ત્યારબાદ તરત જ ઠંડા પાણીના ટબમાં બેસવું. પગ પણ ઠંડા પાણીમા મૂકવા. આ ક્રિયા થોડી મિનિટમાં પતાવી લેવી. તરત શરીર લૂછી નાખવું.

આ સ્નાનના લાભ અનેક છે. તેમા ખામ કમીને બહેનોનાં ગુપ્ત દર્દોમાં, જેવા કે ગર્ભાશયનાં દર્દોમા દુઃખાવો યતો હોય, આંટી આવતી હોય, અટકાવ ઓછો કે પીડા થઈને આવતો હોય, સ્ત્રીઓએ નબળા પડી ગયા હોય, ઋતુ આવતી વખતે દુઃખ ચતું હોય અને તેમાં અસહ્ય આવતા હોય આ વખતે આ સ્નાન ખૂબ જ સહાયક નીવડે છે. દુઃખ હળવું બને છે. પથારીમાં પણ લાભ



પહેંચાડે છે. બહેનો માટે ગરમ પાણીનું આ સ્નાન અત્યુત્તમ અસર નિપજાવે છે

### ગર્ભાશયનું દર્દ અને એનિમા

સામાન્ય રીતે ગર્ભાશય મોટા આંતરડાની નીચે અને નાના આંતરડાની સામે હોય છે. કેટલીક વાર પવન (ગેસ) અને કમ્પ્રિ-  
યાતના કારણથી આંતરડામાં પવન અને મળ જમાઈ રહે છે, તેને કીધે ગર્ભાશય પર વજન આવે છે. પરિણામે ગર્ભાશય સ્થાનમંદ થાય છે અથવા આગળ-પાછળ ઝૂકી પડે છે. આપણને આ બાન-  
તની કશી માહિતી ન હોવાથી ઘણી વાર ગર્ભાશયનું ઑપરેશન કરાવીએ છીએ અને તેમાંથી ધણી વાર બેદરકારીને પરિણામે નવા દર્દનો જન્મ થાય છે. ખરેખર આ આપણા અઠાનનું પરિ-  
ણામ છે. આવા પ્રસંગે દર્દીને એનિમા આપવાથી આંતરડામાંથી મળ છૂટા પડે છે અને ગર્ભાશય ઉપર લાભોક્ત ભાર ઢાળેલો બને છે. ગર્ભાશય પોતાની જગ્યાએ આવી જાય છે. ઑપરેશન કરાવતાં પહેલાં ભુદિપૂર્વક થોડું નિસર્ગોપચાર વિશે વિચારવામાં આવે તો અનેક બહેનોનાં જીવન સુખમય બને.

**ઉપવાસ :** જ્યાં દર્દી જડ ધાણી બેઠું હોય ત્યાં ઉપવાસની ખાસ જરૂર પડે છે. દર્દીની જીવનશક્તિ સારી હોય તો માત્ર લીંબુનું પાણી આપીને ત્રણેક ઉપવાસ કરાવવા (જ્યારે પાણીની તરસ લાગે ત્યારે લીંબુ નિયોગેય ઠંડું અથવા ગરમ પાણી આપવું) ને ઉપર મુજબના ઉપવાસ કરવા જોટલી દર્દીમાં શક્તિ ન હોય તો બાછના રસ પર ઉપવાસ કરાવવા. બને વખત બાછનો રસ ન રાંધે તો સવારે બાછનો રસ અને બપોર પછી મોસળી જેવા રસવાળાં ફળોનો રસ આપવો.

આ પ્રકારના ઉપવાસથી શરીર શુદ્ધ થાય છે, જીવનશક્તિ વધે છે. ઉપવાસ દરમિયાન એનિમા લેવા રહેવું. ઉપવાસ પૂરા થાય ત્યાર

પછી સવારે હળવું બોજન કરવું. ચેટલી, ભાજી, લીલોતરી શાક, લીલુ, દૂધ, ઝાડ લેવાં તેમ જ સાંજે ફળાહાર કરવો. ખોરાક તરીકે ફળોને ખાસ મહત્ત્વ આપવું. તેથી શરીરમાં નવું લોહી, શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ આવશે. શરીરમાંનાં વિઘ્નનીય દ્રવ્યો બહાર કાઢવા માટે તથા જીવનશક્તિ મેળવવા ફળોનો આહાર મુખ્ય છે.

આટલું ત્યાજ્ય ગણો.

તળેલા પદાર્થો, તીખા મસાલાવાળા પદાર્થો, વાયુ કરનારા પદાર્થો, ઠંડા પીણાં, ખટાસ, ભાત, રીંગણાં, સરખુ, બેળ, કુગળી, રાયતું; આ ઉપરાંત બીજા પદાર્થો જે પ્રકૃતિને અનુકૂળ ન આવે તે બધા ત્યાજ્ય ગણવા.

ગરમ દવાઓ પીવાથી શરીરમાં વધારે વિઘ્નનીય દ્રવ્યો એકઠાં થાય છે; માટે પેટ-દં દવાઓ તેમ જ ઝેરી દવાઓ પીવી નહિ.

કસરત

શરીરને સ્વચ્છ અને નીરોગી રાખવા માટે કસરત દરરોજ કરવી. એક નિયમ કરવો કે કસરત ક્યાં પછી જ બોજન લેવું. આટલું મન સાથે નહીં લેવું. શરીરને હમેશ માટે દવાના ઝેરી રંગડામાંથી બચાવવા માટે વ્યાયામ એક સચોટ અને અદ્ભુત ધલાજ છે. શરીરમાંથી ચરબી ધટાડવામાં વ્યાયામનો સાથ લેવો. પેટની ગમે તેવી ફરિયાદો યોગ્ય અને નિયમિત રીતે કસરતો કરવાથી કાયમ માટે વિદાય લે છે.

પશ્ચિમોત્તાનાસન, સર્પાસન, દ્વિહસ્તકોનાસન, સર્વાંગાસન, ઉડ્ડિયાન, શિર્ષાસન વગેરે યૌગિક આસનોથી પાચક અવયવો અને શાનતંત્રુઓ બળવાન બને છે. જૂખ કઠડીને લાગે છે. વજન વધે છે. ચામડી સુંવાળી અને કાર્યક્ષમ બને છે. કબજિયાત રહેતી નથી. અશુદ્ધ લોહી શુદ્ધ બને છે. \*

\* આ કસરતોની માહિતી માટે લેખકનું "હઠીયા દર્દોમાં કસરતો ઉપચાર" નામનું પુસ્તક વાંચી જવું જલામણુ છે.

વરાગરનાન—અશ્વાડિયે એક વખત વગળાના કચું.  
તેથી કચરા શરીરમાંથી પરમેશ્વર વાટે બહાર નીકળી જશે અને  
શરીર છોડી દેશે અને જીવે.

### આટલા નિયમો પાળો

- ૧ જમની વખતે નિગલે ચાવીને બોજન કરો.
- ૨ જમતા જમતાં વચમાં પાણી ન પીઓ.
- ૩ હોળીને અને આનંદને પચાવવામાં મહેનત પડે તેના  
પદાર્થો ન લો.
- ૪ પચી ૭ વાગ્યા પાણી દિવસમાં પીઓ.
- ૫ જમ્યા પછી એકાદ અથવા દોઢ કલાકે ધીરથી પાણી પીઓ.
- ૬ દુધનો છટથી ઉપયોગ કરો.
- ૭ કપડા ઢીલા પહેરો. નવ કપડા પહેરવાથી પેટના ભાગને  
બહુ જ તુકસાન થાય છે.
- ૮ કુદરતી મગમગની હાજતોને નકી નહિ.
- ૯ જુવાઓ, દવાઓ અને દર્દીઓનો દર્દ મટાડવા લો નહિ.
- ૧૦ સવાર—માન દુઝવા જાઓ ગરીબને મહેનતુ બનાવો.
- ૧૧ મનને પ્રકુપ રાખો.
- ૧૨ ગમેદર્શનના સમયમાં જમીન પર પાથરીને બેસો પગમાં  
કતાનની સપાટ અથવા ચપલ પહેરીને ફેરો.
- ૧૩ બાલચર્ચાનું પાલન કરો.
- ૧૪ ગમે નાટક, મિત્રોમાં તેમજ પાઠકી નિંદા માટે ઉમંગરો  
કરો નહિ.

પ્રશ્ન : બાણીજી બહેનોને કદાચ સતત દુઝાવો ગમે છે  
તેને માટે શું કરવું જોઈએ?

ઉત્તર : બહેનોને કદાચ દુઝાવો, ગહેવાના અનેક કારણો

ગણાય : જેમ કે ઝડપુસાવ (અટકાવ) અનિર્વામન આવવા, પ્રદર, સુવાવડ પછી પ્રૂતી સલાળ ન રાખવી, ઠંડી હવાનું ઝાપડું લાગવું, રસ્તે ચાલતાં ખાડામાં પગ પડી જવો, કબજિયાત, પછડાટ લાગવી, કેડમાંથી ઝૂકીને ઘેસવું, વધારે પડતી કૃત્રિમ ખટાસ ખાવી, રન્ને-દર્શન વખતે વધારે પડતો રક્તસ્રાવ થવો, રન્નેદર્શન વખતે જમીન ઉપર સૂઈ રહેવું-આ તથા બીજા અનેક કારણો ગણાવી શકાય, યોગ્ય રીતે સુવાયું ન હોય તો પણ કેડમાં દર્દ થાય છે.

ઉપર બતાવેલ કારણોમાંથી કેડનો દુઃખાવો શરૂ થાય છે. જો આ કેડના દુઃખાવાની યોગ્ય સારવાર કરવામાં ન આવે તો છત્રન આપુ કટાળામય બની જાય છે. કોઈ પણ કાર્યમાં મન પરોવાતું નથી. આખો દિવસ સુસ્તી રહ્યા કરે છે. મગજ ઉદ્દેરાયેલ રહે છે.

### માલિશ અને શેક કરવો

ઉપાય : સૌથી પહેલાં ભોજનમાંથી ખાટા પદાર્થો દૂર કરવા. પેટ સાફ રહે તેટલા માટે ભોજનમાં ફળો, લીલોતરી વધારે પ્રમાણમાં લેવી. ગરમ તેલનું યોગ્ય રીતે માલિશ કરવું. માલિશ નીચે-ઉપર અને હાથના અગ્રહા વડે કરવું ધીરે ધીરે માલિશ કરવું. વધારે પડતું બળ લાગે નહિ તેની કાળજી રાખવી. ત્યાર પછી ખાટલામાં ચતા સૂઈને વરાળ લેવી અથવા લાકડાના પાટ ઉપર ગધા વૂઈને વરાળ લેવી. પાણીમાં નિમક નાખવું. નિમકવાળા પાણીની વરાળ તાત્કાલિક અસર ઉપજાવે છે. વરાળ લેવાની સમયડ ન હોય તો રાત્રે સતી વખતે છાણું સળગવાને જે દેવતા બનાવેલ હોય તે દેવતા (અમિ) ખાટલા નીચે રાખવો. તાપ ધીમે રાખવો, જેથી લાંબા વખત સુધી ગેર લઈ શકાય. આ ગેરથી કેડનો દુઃખાવો કાયમ માટે જતો રહે છે. ખાટલો ચીથરીનો વાપરવો ને તેના ઉપર મામાન્ય ગોદડું પાથરવું. વધારે પડતો ગેર ન લેવો; કારણ કે તે ગરમ પડે છે. એટલે શેકની મર્યાદા દર્દીએ પોતાની મેળે જ

બાંધી લેવી. સેક શરૂઆતમાં ૧૦ મિનિટ લેવો. પછી દરરોજ ૫ મિનિટ વધારતાં જવું અને છેવટે અર્ધાંથી પોણી કલાક સુધી લેવો. પ્રદર (તરારનું ધોવાયું) હોય તો પછુ કેડમાં સતત દુઃખાવો રહે છે. આ પ્રદરના દર્દમાં દર્દીએ દરરોજ કંડા પાણીનો ફ્રશ લેવો. આથી પ્રદરની તકલીફ ઓછી થશે. ખોરાકમાં ગળપણ, ગરમ, પદાર્થો, અથાણા, ફરસાણુ વગેરે પદાર્થો ન લેવાં. દૂધ, રસવાળા ફળો, તાણુ મોળી હાશ, શાકભાજીઓ વગેરેનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો, જેથી કેડનો દુઃખાવો, પ્રદર વગેરે મટી જશે.

### આટલું કરો

કેડમાંથી ઝૂકીને ખેંચવાની ટેવ હોય તો ખેંચવાની ટેવને સુધારો. દરદાર ખેંચવાની ટેવ પાડો. કબજિયાત રહેતો હોય તો શાકભાજીનું અમાણુ વધારો. પુષ્કળ પાણી પીઓ. વાયુ કરનાર પદાર્થો સહતર બંધ કરો. જરૂર પડે તો ઝેનિમા લો.

### ‘સૂર્યનમસ્કાર’ તથા બીજી કસરતો કરો

‘સૂર્યનમસ્કાર’ કરવાથી બહેનોના કેટલાક રોગો આપોઆપ આજ્ઞા બંધ છે. ‘સૂર્યનમસ્કાર’ની પદ્ધતિ શાસ્ત્રીય રીતે થવી જોઈએ. વેડ ઉતારવા ખાતર ‘સૂર્યનમસ્કાર’ કરવામાં આવે તો લાભને બદલે હાનિ જ થાય છે.

પોગનાં સાદાં આસનો કરવાથી પેટનાં તથા કેડનાં દર્દો મટે છે. કબજિયાત, પ્રદર, અનિયમિત ઋતુસ્થાવ (અટકાવ) વગેરે દૂર થાય છે, આ દર્દો દૂર કરવા માટે ધીરજ અને શ્રદ્ધા રાખવી. કોઈ પણ કસરત કરવાની હોય તે બધી કસરત ધીરથી અને આરામથી કરવી. ઝડપથી અને ઝટકા મારીને કસરત કરવાથી સામાન્ય રીતે તે ફળદાયક નીવડતી નથી.

ફરવા જવાનો વ્યાયામ પણ કેડના દુઃખાવાને ઓછો કરે

છે. ફરવા જતી વખતે દર્દીએ કેડના ભાગ ઉપર ગરમ કપડું પીંટાળવું, જેથી ઠંડી દવા ન લાગે.

### ગરમ પાણીથી કટિ-સ્નાન કરો

કેડના દુઃખાવો ન્યાં સુધી રહે ત્યાં સુધી ગરમ પાણીથી કટિ-સ્નાન કરવું. માથા ઉપર બહુ ગરમ પાણી ન નાખવું.

ન્યાં સુધી કેડનું દર્દી ઓછું ન થાય ત્યાં સુધી માથિસ, શેક, શાકભાજી, ગરમ પાણીનું સ્નાન, વ્યાયામ વગેરે પ્રયોગ નિયમિતપણે કરવા. ઉપરાંત સિયાળામાં થોડા પ્રમાણમાં બદામ, માખણ, મધ, ફળો વગેરે આંહારમાં લેવાં. આ પ્રયોગો કેડના દુઃખાવાને જાડમૂળમાંથી નાબૂદ કરે છે. દર્દીએ હિંમત, ધીરજ અને શ્રદ્ધા રાખી અજમાવવા પ્રયત્ન કરવો.

પ્રશ્ન : એક શ્રીમત કુટુંબની બહેન પોતાની તબિયત માટે સલાહ માગે છે. વિગત નીચે પ્રમાણે છે:

“મારી તબિયત ઘણાં વરસો થયાં અસ્વસ્થ રહ્યા કરે છે. બૂખ તદ્દન લાગતી નથી. અનાજને જોતાં બદારી આવે છે. શરીર પીળું પડી ગયું છે. હાથપગમાં કળતર થાય છે. આંખે અશ્રુ આવેલાં છે. કમનિદ્રિતા સખત છે. ખાટા ઓડકાર આવે છે. ઘણો વખત થયાં વજન ગિલકુલ વધતું નથી. હાલમાં મારું વજન ૬૮ રતલ છે. મારી ઉંમર ૧૮ વર્ષની છે. અગ્રેજી છઠ્ઠા ધોરણમાં અભ્યાસ કરું છું. આ બધું છે તો મારા શરીરને નીરોગી બનાવવા કેવા પ્રકારના કુર્મની ઉપચારો કરવા જોઈએ? દવાના ઘૂંટડાઓ પી-પીને માવ કરાણી મઈ છું. દવાને જોતાં મૂગ ચડે છે. દવા ૬૬ ઉપરાંત પીવાથી મોમાં ચાંતાં પડેલ છે. દાંત મેલા થયેલ છે. મારે દરે દવાનું એક પણ ટીપું લેવું નથી. કુર્મની

ઉપચારો વિશે મેં વાચેન કે મને એમાં વિશ્વાસ કે તે જનની ઉનાવને ઇનાજ વખી મોકલશે "

ઉત્તર : આ પ્રકારનો પ્રશ્ન આ એક જ બહેનનો નથી પણ મેં દેઠો બહેનોનો કે ઘરેઘરે બહેનોની આ પ્રકારની સ્થિતિ કે

આ બહેને દવાઓનું ઘણા સમય સુધી વિવિધ પ્રકારનું સેવન કર્યું, પણ દવાથી સરીગની સ્વચ્છતા ન મેળવી શક્યા.

### દર્દીનાં કારણો

મહેનોના ઘણાખરા દર્દી કુદગતી હાજતને રોકવાથી થાય કે મગમૂતનો ત્યાગ કરવાની જરૂર હોય છતાં કનકો સુધી રોકી ગળે કે આને લીધે સરીગમાં અનેક પ્રકારના લાકડા રાગોના મૂળ નખાય કે સમય જતાં એની અસર મારી થાય કે કુદગતી હાજતને રોકવાની ટેવ જોડે હોય તેણે એ ટેવમાંથી વહેલી તકે મુખ્ય થયું એ કડાપણુમંડુ કે

### કમજિયાત

કમજિયાત થવાના અનેક કારણોમાંથી મોટાકા અહીં ગણાવી દઉં સૌથી પહેલાં વધારે ૧૩<sup>મું</sup> માનસિક શ્રમ, ખીણુ અનિયમિત અને અયોગ્ય ભોજન, વધારે પડતી ચિંતા, અભ્યાસનો ભોગ, ખૂટીને એમવાની ટેવ, કડમાંથી નમીને આવવાની ટેવ, તગ કપડા પહેરવા, આ પીવાની ટેવ કમગતનો અભાવ, એકાદ પાણી પીતું વગેરે ગણાય છે

નિયમિત અને પ્રવાહી ભોજન લેવાથી જૂની કમજિયાત દૂર થાય કે સાથેસાથે માફકમત કમગત કરવાથી સરીગમાં ઝપાગમધ લોકી દૂર કે તેથી પાચક અવયવોને તાણુ ચોખ્ખું લોકી મને કે તેને લીધે રસસાવકચિઓમાંથી જથાગધ રસ અને ખોગક વહેનો હજમ થાય છે

## એનિમા અને કસરત

કનિષ્ઠાત જોતે રહેતી હોય તેણે એનિમા વર્ધિ મોટા આનન્દમાં સુકાઈ ગયેન મળે બહાર કાઢવો જોઈએ એ સુકાઈ ગયેલ, ગંધાનો, ચડી ગયેન મળે બહાર જાય એને અર્પો મેગ ગયો સમજવો. દરેકજ એનિમા લેવાની ટેવ ન પડે એવા માટે સવારના પહેાગમાં અંધવા સાજના સમયે ફરવા જવું હળવી રમતો રમવી સાદી તેમ જ સૂતિદાયક કસરતો શક્તિ અનુસાર કાઢવી આવડતુ કાઢવાથી શરીરમાં વધાગનો કચરો સાફ થઈ જશે.

## ટમ્બાથ ( પેકુસ્તાન )

કાંડા પાણીનું પેકુસ્તાન (ટમ્બાથ) લેવાથી કનિષ્ઠાત કાચમ માટે દૂર થાય છે શક્તિ મુજબ ટમ્બાથ લેવું

## ઉપાયો

ગારીગિક અમનો અભાવ એ બૂખ નહિ લાગવાનું મુખ્ય કારણ છે. ગારીગિક અમ નગર તદુરન્ત શરીર થોડા સમયમાં રોગી, ખતે છે, જોતે પોતાની તદુરન્તી જાળવવાની ચિંતા હોય તેણે દરેકજ શારીગિક અમ કાઢવો જોઈએ. પછી જાને એ ગમે તે પ્રકારનો હોય નગમ કસરત કરીને માણસ પોતાનું આગેગર જાળવી શકે છે. ગેરી ફૂદીને ગ્રામ્ય મેળવી શકાય કે અવારે અથવા સાજે તાજ હતા નેવાથી શરીર તાજગી અનુભવે છે. લાગે ખાસ લેવાથી ફેફસાં મજબૂત મને કે દમ અને ધરના દગી ખુ રી હવામાં ફેરે તો ખૂબ જ લાજ મેળવી શકે છે.

ગારીગિક અમ કરવાથી બૂખ લાગે છે. થોડી ચોખ્ખુ અને સત્વવાળ જાને છે રજાગર ચવાન પરણુ લોહીન અશરખન છે.



ખાટા ઓડકાર બોરાક 'હજમ' નહિ ચલાવી આવે છે. આ બધું  
ચોડા પ્રમાણમાં બ્યાયામ અને હળવું ભોજન લેવાથી દૂર થાય છે.

પેટ ઉપર : હળવું આલિશ કરવાથી અપચો તેમજ કબજિ-  
યાત મટી જાય છે. સાથે બોરાકમાં બાજી, લીંબુનું પાણી, રસવાળા  
ખદિરો તેમજ રોસ્ટીનો રસ લેવા જરૂરી છે.

આ બધું કરવાથી પેટ સાફ રહેશે. લોહી ચોખ્ખું બનશે.  
શરીરમાં તાકાત અને સ્ફૂર્તિ આવશે. ક્યારેક મટી જશે. અપચો અને  
કબજિયાત મટે એટલે શરીરનાં ધણાં ખરાં દર્દો આંખોઆપ નાશ  
પામશે. વજન-વધારો, આંખનું તેજ, તેમજ હાંતોના સ્વાસ્થ્ય માટે  
મોટા આંતરડાને ક્રિયાશીલ બનાવો એટલે તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થશે.



મારે શું કરવું ?

**પ્રશ્ન :** મારી ઉંમર અઠ્ઠાવીશ વરસની છે. માઆપે મારાં લગ્ન નાનપણમાં કરેલ છે. હાલમાં હું બે સતાનતો પિતા છું. મારું શરીર બધાં વરસોથી નબળું રહે છે. એને લીધે મારું વજન વધતું નથી, મોં ઉપર કરચલીઓ જોવામાં આવે છે. દિવસે દિવસે શરીરમાં અશક્તિનું પ્રમાણ વધતું જાય છે, ખોરાકમાં—ચાણુ, ખોરાક દાળ, ભાત, સાક અને રોટલી લઉં છું. આમ નિયમિત ખોરાક લેવા છતાં વજન ઘટવાનું કારણ સમજાતું નથી. તો મારે, શું કરું? માર્ગ લેવો કે જોયી શરીરની નાનીમોટી ફરિયાદોમાંથી કાયમ માટે મુક્ત થઈ શકું ?

**ઉત્તર :** કેટલાંક માઆપો પોતાની પ્રતિજ્ઞા જાળવવા માટે પોતાનાં સંતાનોનાં વહેવામાં વહેલી તકે લગ્ન કરી નાખે છે. શરીરનો વિદાસ થયા પહેલાં લગ્ન કરવાની શારીરિક સ્થિતિ લગભગ દૃષ્ટિપાત્રે તેવી હોય છે; કારણ કે અણુસમજી યુવાનને સંયમ, શું કહેવાય તેનું જ્ઞાન હોતું જ નથી. પોતાના શરીરને એ દિનપ્રતિદિન

દગાળ બનાવતો જ જાય છે આવા માયકાંજના મુવાનોની સતતિ પણ નબળી પેદા થાય છે. આ રીતે સમાજમાં માનાપિતા પોતાની પ્રતિષ્ઠા જાળવવા પોતાના સતાનોના નાની ઉમરમાં લગ્ન કરીને પ્રતિષ્ઠા જાળવી ગયો છે, પણ સમાજમાં નમણી પ્રજાનો વધારો કરીને પોતાના આગમને અને સમાજને અનેક રીતે હાનિ પહોચાડે છે.

### પહેલી જરૂર

શરીર નમણુ ગહે છે એનું મુખ્ય કારણ લગ્નજીવનમાં સયમનો અભાવ વીર્યનો વધારો પડતો ૧૫ કલાકથી ગમે તેવો મજબૂત અને તદુગ્રત માણસ પણ નમણો પડે છે કારણ કે વીર્ય એ જ સાચુ જીવન છે, શક્તિ છે જેનામાં વીર્ય નથી તે હજી મેશ મિમાર અને અસકત ગહે છે જેને પોતાના શરીરની તદુગ્રતી જાળવવી હોય તેને વીર્યનો સમ્રહ કરવો જરૂરી છે

### ખોરાકમાં સંભાળો

ખાતે ખોરાક ખ્યે તો નવુ લોહી પેદા થાય અને વજન વધે છે જો એ ખોરાક હજમ ન થાય તો અપચો થઈ લોહીને અશુદ્ધ બનાવે છે અને વજન ધગડે છે, કારણ કે જીવનશક્તિનો વધારો પડતો જલ્દી મોગક પચાવનામાં વપરાઈ જાય છે, જેને લીધે લિવર, જઠર અને આંતરના નમણા પડે છે આમ અવાધી શરીર દિવમે દિવમે ઘસાતું જાય છે અને રોગ વધારે લગ્ન અને ૩.

આપણા શરીરને જે ખોરાક માફક આવે અને પચવામાં હળવો થઈ પડે તેવો ખોરાક લેવો દાળબાત, રોટલી અને રાક પચાવવા પાચક અવયવોને વધારે શ્રમ પડતો હોય તો એ ખોરાક ઓછા વખત માટે તજી દેવો તેને બદલે ફળો રસ અથવા ઘઉંનું ચૂણ, ઝાંઝ, ટમેટાં, ટમેંગો રસ, લીંજી, સતરા, દૂધ વગેરે જલ્દી

પત્ની જાય તેવો યોગક લેવો આથી હોજરી સ્વચ્છ થશે અને શરીરમાં સૂતિ આવશે જઠરમાં અગ્નિ બગાડ પ્રગટે ત્યાર પછી દાળભાત, રોટલી, શાક થોડા પ્રમાણમાં લેવા શરૂ કરવા જેમ જેમ ભૂખ ઊઘડતી જાય તેમ તેમ યોગકનું પ્રમાણ વધારતા જવું આમ કરવાથી શરીરનું આર્ય જળવાઈ રહેશે.

### —અને વ્યાયામ

સુરોગ યોગકની સાથે શરીર અને ચક્રશુદ્ધિ માટે કસરત કરી જરૂરી ગણાય, કાગળ કે કસરત કરવાથી શરીરમાં ગરમી પેડાય છે મદ પડી ગયેલા પાચક અગ્નિનો પ્રદિપ્ત બને છે, તેથી પુષ્કળ પ્રમાણમાં પાચક રસો તૈયાર થાય છે, ને જેને લીધે યોગક વહેનો હજમ થાય ૭ શરીરમાં ફળા લોહીમાં જે મરેલા અને નકામા ગળકણો હોય તે કસરત કરવાથી પરમેવા વાટે, મળ વાટે અને પેશાબ વાટે નાશ પામે છે તેથી શરીર શુદ્ધ બને ૭ આમ લોહીમાં તેજ આવવાથી રગકણો ઉત્પન્ન થાય છે આ રગ કણોમાંથી જીવનશક્તિ મેળવી શકાય છે જીવનશક્તિ શોષીને સામનો કરીને શરીરની તદુગ્ની જળની રાખે છે

જેમ શરીરના પોષણ માટે યોગકની જરૂર છે તેમ શરીરના સ્નાયુઓને, લોહીને અને પાચક અવયવોને કસરતથી યોગકની જરૂર છે

### કસરતી જીવન

ચોખ્ખી હવામાં ફરવા જવું, દોડવું, તરવું કે યોગનાં આસનેા કરવા આ બધાની ગૃહતરી કસરતમાં થાય આમાંથી તમારી

પ્રકૃતિને માફક આવે તેવી કસરતો પ્રમાણસર કરવી. જમવામાં નિયમિત રહેવું. સંપૂર્ણ ધ્યાનરૂપ થાળવું.

રાત્રે ૬ વાગે સર્ક જવું. સવારે પાંચ વાગે બિટીને સરીર-શુદ્ધિની-સૌચ, હાતથ વગેરે ક્રિયાઓ પતાવીને સવારના તાજગી બરેલા વાતાવરણમાં ફરવા નીકળી પડવું. ત્રણ મહિના આ પ્રકારની ટેવ પાડશે તો નાનીમોટી ફરિયાદો દૂર થશે અને જીવન સુખમય બનશે.



## દાંતનાં દર્દો

**પ્રશ્ન :** મારા દાંત પીળા પડી ગયા છે, વળી ફેટલાક દાંત હાલે પણ છે. કાઈ કાઈ વખત લોહી પણ નીકળે છે. ઉપરાંત દાંત ઉપર ચોકાસ બાઝી ગયેલ હોય છે. તે મારે દાંત ચોખ્ખા અને મજબૂત કરવા માટે શું કરવું ?

**ઉત્તર :** દાંતના દરદથી પીડાતા માણસોનો તોટો નથી. એનું મુખ્ય કારણ ખાવાપીવામાં બેદરકારી છે. ગમે તેવો ખોરાક અધ-કચરો ચાવીને હોજરીમાં દાખલ કરી દે છે, જેથી અપચો થાય છે. આ અપચાની અસર દાંત ઉપર પડેલ છે. પરિણામે દાંતમાં પરુ થઈ પાયોરિયા લાગુ પડે છે.

### ગળપણ અને ગરમ પદાર્થો

દાંતનાં દરદો થવાનું એક બીજું પણ કારણ છે. નાનપણમાં માતાપો પોતાનાં બાળકોને ગળપણવાળા પદાર્થો, ગરમ ચા, દૂધ, સ્વાદિષ્ટ એકત્રેટ વગેરે ખાવા માટે આપે છે. બાળક આ બધું ખાઈ

છે, પણ ગળપણ કે એવું કાંઈ ખાધા પછી દાંત સાફ કરવા જોઈએ, એની આગકાને ખમગ દોતી નથી અને ઘણે ભાગે માથાપો આ બાબતમાં ખેડઠા હોય કે પરિણામે દોળરી અને દાંત બગડે કે

આગકાને દાંતથી કઠવાની ટેવ પાડી જોઈએ આ માટે માથાપે ખાસ કાગળ ગળી એ ક્રિયા કેમ કરી તે પદ્ધતિનું બનાવવું જોઈએ. આમ કઠવાથી દાંત મજબૂત થાય છે.

### દાંત માટે રાખો

સાધારણ રીતે જે બોગક આપણે ખાઈએ છીએ તે બોગક બગમ પચાવવા માટે જરૂરે તાપનવાળું મનાવવું જોઈએ જ ન મળતું હોય તો બોગક પચતો નથી અને પચે નહિ એવે સવા મરિ. આથી કમજિયાત વગેરે ને તેની આગે અસર દાંત ઉપર પડે. તેથી દાંત ચીકણા, પીળા અને ખેંચીલાળા બની જાય. આ ચીકણાને યોગ્ય રીતે વેળાસર દૂધ કરવામાં ન આવે તો દાંતના મૂળને અને દાંત ઉપર જે ચક્રચક્તિ પડે છે તેને અન્યન દાંત પર પડે. આ ચીકણા દૂધ કરવા માટે સવારે દાંતનું કરતી વખતે ચીકણપૂર્વક દાંત સાફ કરવા જોઈએ. ત્યાર બાદ મીઠું, પાણી અને લીંબુનો થોડોક ગ્રમ મેળવેલ નવગેકુ અથવા દાંત પાળિયા ડાંગળા કરવા જોઈએ. દાંત બધું જ પીળા અને કાઠાવાળા ટેવ તો થોડું દિવસ ચલતો ઉપરોક્ત કરવો, જેથી એ કાંઈ જાણ રહે છે. પાવડા અથવા દાંતના કીમથી બરા કરવું. આ ક્રિયાથી દાંત બરાબર રચાયે તેમથી નીકળતું પરુ તેમ જ સોઢી બધે થશે. મોમથી નીકળતી જલ્મો નાશ પામશે, ને દાંતના દાંત પાછા મજબૂત બની જશે.

### કમજિયાત દૂધ કરો

દાંતની દાંતમની ક્રિયાદમોથી બચવું હોય તો કમજિયાત દૂધ કરો. આ સુધી કમજિયાત નાખડ નહિ થાય ત્યાં સુધી દાંતની

ફરિયાદો આણુ રહેવાની કાઈ પણ દરદને જડમૂળથી કાઢવું હોય તો પહેલું તેના મૂળને પકડવું જોઈએ. જો મૂળ નાબૂદ ન થાય તો ફરી ફરી દરદ થવા કરે. દાંતના દરદ માટે પણ એવું જ છે. દાંતને દાતણથી, મીઠાવાળા પાણીથી કે પછી દાઝાર પાસે સાફ કરાવવાથી થોડા વખત માટે સ્વચ્છ અને ચક્રચકિત દેખાય છે, પણ એ થોડા દિવસ માટે જ. પણ જો મૂળ કારણ શોધી એ મૂળને જ દાબવા માટે ધટલું કરવામાં આવે તો દરદ કાયમ માટે મટે ને આરોગ્ય જળવાય.

રોડી ચૂમો. ગાજર, ચણા, સફરજન, કાકડી વગેરે ખૂબ આવીને ખાઓ. રોટલો, લાખરી, દૂધ, કેળાં, ટમેટાં, મૂળા, કાબી, જાણ વગેરેને ખોરાકમાં મુખ્ય સ્થાન આપો. કારણ કે એમાંથી ચૂનો, લોહ, ગંધક વગેરે ક્ષારો પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળે છે, જેથી કમ્બજિયાત દૂર થતાં દાંતને ચોખ્ખુ લોહી મળતાં દાંત મજબૂત થાય છે.

### દાંત માટે આટલું કરો

સવાર, બપોર કે સાંજે જ્યારે તમે ખોરાક લો ત્યાર પછી દાંતને મીઠાના પાણીથી આંગળી વડે ધસીને સાફ કરો.

દાતણ કરતી વખતે એક પછી એક દાંતને બરાબર આડો, ઊભો તેમ જ અંદરની બાજુથી બરાબર ધસો. ધસવામાં હિનાવળ ન કરતાં, ધીરે ધીરે ધસો. દાંત અને જીભ પરનો ગદો મેલ દૂર કરો.

ખૂબ જ ગરમ તેમ જ ગળપણવાળા પદાર્થો ન લો. તમાકુ ખીડી જેવા દાંતને નુકસાન કરનારા પદાર્થોથી સદંતર દૂર રહો. બની શકે તો ઠંડા અથવા ગરમ પાણીમાં સોડા-બાય-કારબોનેટને ચોખ્ખ પ્રમાણમાં મેળવીને સવારસાંજ કાઢવા કરો.

કસરત કરો, જેથી કમ્બજિયાત દૂર થાય. દાંતને પોચા પદાર્થો ખાઈ નબળા ન બનાવો. કઠણ અને દાંત સાફ રાખે તેવા પદાર્થો



લો. ખોરાકમાં લીંબુનો ઉપયોગ કરી કોળાં, ફૂલ, શેરડી, સફર-  
જન વગેરે જેટલી વાર લઈ શકાય એટલી વાર લો. દાંતને વારંવાર  
ખોનરો નહિ. દલકા પ્રકારનાં દાંતમંજનોથી દાંતને અગાડો નહિ.

સોપારી, મસાલેદાર પાન, બીડી, ઠંડાં પીણાં વગેરે દાંતનાં  
દુશ્મન છે એટલે એનાથી સાવધ રહો.

સ્વચ્છ અને મજબૂત દાંત પર તંદુરસ્તીનો મુખ્ય આધાર છે,  
માટે સૌએ પોતાના દાંત દાકમની દ્રષ્ટિ જેવા સફેદ અને ચક્રચક્રિ  
રાખવા એ જરૂરી છે.



## કબજિયાત કેમ મટે?

**પ્રશ્ન:** મારી ઉંમર ૪૫ વરસની છે. શરીરનો બાધો એકવડો છે. શરીરના સાંધાસાંધા દુઃખે છે. સવારે ઊઠું છું ત્યારે ખૂબ જ ચક્રિય જણાઉં છું. મોઢું ગુંદર જેવું ચીકણું રહે છે. દાંતનો રંગ લીલો દેખાય છે. જીભ ઉપર સફેદ ચીકણો પદાર્થ વધારે પ્રમાણમાં જામી ગયેલ હોય છે. જીભનો એક બાજુનો રંગ કાળો ચર્મ ગયો છે. આંખો સોજી ગયેલ રહે છે. કરોડમાં અસહ્ય પીડા થાય છે. પેટમાં વાયુ રહે છે. ખોરાક ખવાતો નથી. આખું ૫ પેટ પાકેલા ગૂમડા જેવું ચર્મ ગયું છે. જ્યાં દવાતું છું ત્યાં પીડા જણાય છે. પેટમાં નાની નાની ગાંઠો બાકી ગઈ હોય તેવો આકાર માલમ પડે છે. માથું સાધારણ દુખ્યા કરે છે. સૌંદર્ય માટે પેરેશીન, ફાકી લગભગ દરરોજ લેવાની રીત હોવા છતાં આંતરડાથી મજા જુદો થતો નથી. રાત્રે સાધારણ તાવ રહ્યા કરે છે. આટલી બધી આફતોથી મારું જીવન કદાચામય બની ગયું છે. તો મારે હવે શું કરવું કે જેથી શરીરની તંદુરસ્તી સુધરી શકે ?

ઉત્તર : આ બધા દર્દોનું મુખ કબજિયાત ગણાય છે, કારણ કે આત્મજ્ઞાના મુખ દિનપ્રતિદિન એકરો થતો જાય અને સડવા માટે ત્યાં ગરીરને પોષણ આપતું લોહી ગદ્ગદ ગમે છે આ ગદ્ગદ લોહી શરીરના દરેકદરેક ભાગમાં પ્રસરી જાય છે આવા જન લોહીના પોષણથી આધારોમાં યુગ્મિક એસિડ જામે છે તેને લીધે દર્દ પેાચાર ૬ દાત લીધા અને ચીકણા ગઢેવાનું કારણ તેમાં જામી ગયેલ મુખ જ મળાય

આ પ્રકારના દર્દોએ વહેવામાં વહેતી તકે કંડા પાણીમાં મધ અને લીંછુ મેળવીને ત્રણ દિવસ સુધી તપિતનને અનુકૂળ આવે તેના પ્રમાણમાં પીને ઉપવાસ કરવા દરોજ એનિમા લઈને જેને સાર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો આ પ્રોગ કરવાથી જૂનો સડો ગરેલ મુખ, આત્મજ્ઞાની ગમી અને હોજરીમાં એકરો થોડા સંધાતો જોગક બળી જઈને શરીરમાંથી બહાર નીકળી જશે.

ત્રીથે દિવસે નાગગી અથવા મોસળીના ગમમાં થોડું મધ મેળવીને પીવાનું શરૂ કરવું ત્રણ ત્રણ કલાકને અંતરે એક ગ્લાસ ગરમો પીવો આ પ્રોગ બગાડ એક અડધાડિયું કરવો આથી શરીરની શુદ્ધિ ચર્લ જવાની શરીરમાં એકકો થઈ ગયેન જેરો પેશાબ, મુખ અને પગમેવા વાટે આપોઆપ બહાર નીકળી જશે આ પ્રોગ દરમિયાન આત્મજ્ઞાન મળવું માલિશ કરવું સૂર્યજ્ઞાન વગજ્ઞાન અને હડા પાણીથી સ્નાન કરવું શરીરમાં અસન્નિ દેખાય તો મગગાનું નહિ હોજરી અનાજ માંજે તો અનાજ આપવું નહિ આ પ્રોગ દરમિયાન શરીરમાં બેચેની દેખાશે જૂન ખૂન જ લાગે તો પાણી અથવા રસનું જે પ્રમાણ નક્કી કરેન હોય તેથી વધારે પ્રમાણમાં લઈ શકાય આ વખતે પ્રોગ કરનારે પોતાના મનને નહિ અનારવું બોરાક વધારે પ્રમાણમાં લેવામાં આવે છે તો લાભને બદલે હાનિ થાય છે નારગી અથવા મોસળીના પ્રોગો પગી ધીરે ધીરે શાકભાજી અને અનાજ પર આવવું શાકભાજીમાં થોડા

પ્રમાણુમા દમેટા, ગાજર, કાકડી જેવા અનાજમા કાજ, ગમ, ધૂણ, ફન, મગનુ ઓઆમણુ, મગની ફેતગવાળી દાળ, ખીચડી વગેરે ધીરે ધીરે લેવાની ટેવ પાડી

દરરોજ સવાગસાજ એક કનાક ચાનુ. યુષ્કળ પાણી પીતુ બોગક લીધા પછી તાજબોળી છાશ પીતી બોરાકમા વીણુતુ પ્રમાણુ હીક રીક પ્રમાણુમા ગમ્મતુ એને કે શાકભાજીઓમા લીણુ નિચોવીને દરરોજ લેતુ

આ બની ક્રિયાઓ દરરોજ કરી આથી કડકડતી મીરી ભૂખ લાગશે અશુદ્ધ લોહી ચોખ્ખુ અને તાકાતવાળુ બનશે સાધાઓમા ભમી મેલેલ યુગ્લિક એસિડ છૂટુ પડી જશે અને સાધા પિના અને હળવા બનશે રાત્રે સૂતી વખતે કાળી માગીનો લેપ પેટ ઉપર કરવો આ ક્રિયા ઓમદ મદિનો કરવાથી ક્રમજિયાતનો નાશ થઈ જશે દાત અને છાશ ચોખ્ખા રહેશે જેને લીધે વાયુ થતો હતો તે હોજરી સ્વચ્છ અને પ્રદીપ્ત થશે લિવરને ચોખ્ખુ લોહી મગવાથી લિવર નિયમિતપણે કામ કરશે કરોડના સાધાઓમા જે દુ ખાવો ગદ્દા કરે છે તે પણ માલિશ, વગળાનાન, સૂર્યનાન અને સુરોગ્ય આહાર લેવાથી શરીરમા કપાગમધ રુધિર્ગલિસગણુ થાય છે તેને લીધે બની ફગિયાદો નાશ પામશે પેનુ માલિશ દરરોજ કરવુ, આ માલિશ તમારી મેળે કરી શકાય તેમ છે

તનાગ નિત્ય છવનમા આહારને અને કસરતને ધ્યાન આપવાનુ કદી ચૂકવો નહિ. હોજરીને અને ગાનતણુઓને કૃત્રિમ ઉષ્કેરાટ આપે તેવા તળેના, તીખા, કડા અને સત્તવિહોણા બોગકથી હમેશા દૂર રહો નિરમિત બોજન લો તગવાની કસરત કરો સ્નાન કરતી વખતે દાઢેથી શરીરને બગાડર બોળો બોજન લીધા પછી ગોઠ કનાક પછી પાણી પીઓ ગરે સૂતી વખતે એક ચમચો ઇસિગોત (ગોચમી છુડુ )નું ચૂસુ નો ઉપર પાણી અથવા દૂધ થોડુક પીઓ, અને આ બધા પછી પણ જો જરૂર લાગે તો એનિમા દરરોજ થો.

## દમલેલ રહેવું નહિ પાલવે

**પ્રશ્ન :** હું ૨૧ વરસનો લુવાન છું. મેટ્રિકમાં અભ્યાસ કરું છું. મારું વજન ફક્ત ૬૮ પાઉન્ડ છે. જાતી નબળી અને સાંકડી છે. હાથ દોરી જેવા પાતળા છે. પગમાં અશક્તિ ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં છે. સીડીનાં પગથિયાં ચડું છું ત્યારે આસ ચડે છે. જોરાકર્માં ફક્ત ત્રણ રોટલી, થોડાં ફાળભાત, શાક લઈ છું. સવારે જાડતાંની સાથે ચા પીવાની ટેવ છે. કબજિયાત ત્રણેક વરસ થયાં રહ્યા કરે છે. રક્તિ બહુ ઓછી છે. મારે મારી જાતી વિશાળ અને મજબૂત બનાવવી છે. તેનો ઉપાય બનાવશો. સાથે સાથે શરીરમાં કૌવન, વજન અને રક્તિ વધે તેવી કસરત જોગ્યક તેમ જ બીજા કુદરતી માર્ગો સખી મોકલશો.

**ઉત્તર :** અફસોસની વાત એ છે કે મામાપો પોનાનાં સંતાનોના શિક્ષણ પછવાડે જોડ્યો શ્રમ, કાળજી અને પૈસાનો ભોગ આપે છે તેનાથી અર્ધો શ્રમ, કાળજી અને પૈસાનો ભોગ સંતાનોની તંદુરસ્તી ગળવવા માટે આપતાં નથી. દીકરો મેટ્રિકમાં નાપાસ ન થાય

તે માટે લણાવવા શિક્ષક રાખે છે. તેને પૌષ્ટિક ખોરાક મળે તેની ચીવટ રાખે છે. દીકરાનું શરીર નખળું હોય તેને માટે માળાપો ડોક્ટરો પાસે જાય છે. તેનું શરીર જલદી સારું બને તેની પેન્ટ દવા માગે છે. આમ દવાના જોરે દીકરો મેટ્રિક પાસ થાય છે, પણ શરીરના આરોગ્યનું દેવાળું કાઢે છે.

### ચા છોડો

માળાપોએ સમજવું જોઈએ કે કુદરતી ઉપચારો તેમજ ખોરાક વડે જ શરીર ધડાય છે ને તેમાંથી સાચું આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. દવા એ એક પ્રકારનો નશો છે. જ્યાં સુધી દવાનો નશો રહે છે ત્યાં લગી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને ચેતન ઉભરાય છે; દવાનો નશો જિતરી ગયા પછી શરીર આગળ કરતાં વધારે નખળું પડે છે. ઘણા દર્દીઓને આવા પ્રકારના કડવા અનુભવો થઈ ચૂક્યા છે.

શરીરનું સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે સૌથી પહેલાં સવારે જાડતાંની સાથે જે ચા પીવાની ટેવ છે તે તજી દેવી જોઈએ; કારણ કે ચાની આંદરના ટેનિનથી આંતરત્વચા (Mucous membrane) સ ઢા-ચાય છે. તેને લીધે પાચનરસો બહુ જ ઓછા પ્રમાણમાં ઝરે છે. પરિણામે પાચનશક્તિ મદ પડે છે.

શરીરમાં કૌવત, વજન અને સ્ફૂર્તિ વધારવા માટે સુચેત્ર ખોરાક, માફકસર કસરત અને અડવાડિયામાં ત્રણ વખત આખા શરીરે તેજ માલિશ કરવું જોઈએ.

જાતીના વિદ્યાર માટે સવાર-સાંજ લાંબા ઊંડા શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડો. ઉપરાંત શ્વાસ લઈને બને હાથ પહોળા કરો. બને હાથ ગોળ ગોળ ફેરવો વગેરે. શીર્ષાસન, સર્વાંગાસન જાતીના વિદ્યાર માટે ખૂબ જ મદદરૂપ થઈ પડે છે. ચાલતી વખતે કરોડ ટકાર રાખો.

શરીરમાં થોડી શક્તિ આવે એટલે ચેસ્ટ-એક્સપાન્ડર, ડબ્લેન્ડની વિવિધ હળવી કસરતો કરો; તેથી હાથ અને ઝાંખીનો મુંઝવિશ્વસ આપી શકશે.

### નિયમિત બનો

સામાન્ય તંદુરસ્તી જાળવવા માટે ખાવાપીવામાં નિયમિતતા જાળવવી. સવારે અથવા સાંજે મેદાનમાં ચાલવાનું રાખો. મગફળી, દંડ, બેકક, કમાન તેમ જ ચોમનાં હળવાં અને થોડાં કફિન આસનો કરવાની ટેવ પાડો. તમારા બગીચામાં અથવા વાડીમાં જાઓ અને શક્તિ પ્રમાણે જમીન ખોદો. પેડુ-સ્નાન-દમવાય લો. તરવા જાઓ.

ખોરાકમાં આદા, વાવ, પુવેરની દાળ, ભાત, તીખા-તળેલા, તેમ જ ઠંડા પદાર્થો, દૂધના બનાવેલ માવો, જામુંદી, દૂધપાક વગેરે જાતે પદાર્થો ન લેજો.

જાણ્યો, શાકા, મકેનું ધૂણું, કેળી, ગાજર, ટમેટાં, મખ, ચૂસાનો શેરતો, અણાની દાળ. વગેરે લેવાં.

### પુષ્કળ પાણી અને શુદ્ધ ખોરાક

મધ, મસાઈ વગરનું દૂધ, મેરડી, હાથ, પુષ્કળ પાણી 'આ જાળવો. છટકી ખોરાકમાં ઉપયોગ કરો. બસ આટલા ઉપચારો કરવાથી તમે તમારી તંદુરસ્તી જાળવી શકશો. કળનિપાત, દાંદ, નજાઈ વગેરે અનિયમિત જીવન, જીવનાગને સાથ છે. શરીરને જેમ યમવાળું બનાવીએ તેમ વધારે સ્વચ્છ અને ખડકતર બને છે.

દિવસમાં બે વખત હળવું બોજન લો, દિવસમાં ૭થી આઠ ખાણ પાણી પીઓ. સવારમાં જ સૌંદર્ય જાઓ. દરરોજ એક વાર

શક્તિ અનુસાર વ્યાયામ કરો. ૮ કલાક બિંધ અને મહિનામાં એકાદ ઉપવાસ કરો. જરૂર જણાય તો એનિમા લો, આટલું કરવાથી, રોગમાત્ર તમારા શરીરમાં રહેશે નહિ.

શિયાળાની ઋતુમાં ચૂકા મેવો-અંજીર જરૂર, અખરોટ, દાઢ, કાજુ વગેરે પચી શકે તેટલા પ્રમાણમાં લેવાનું ચૂકગો નહિ.

વિવિધ પ્રકારની ભજ્ઞો, પેટ-ન્ટ દવાઓ અને ગરમ વસાણાંદી અત્યૂંચ પોકોનું સેવન કરવું નહિ.





## સામાન્ય કૃત્રિયાદો

**પ્રશ્ન :** દસ્ત (ઝડો) સાફ ન આવે અથવા દસ્તની ઇચ્છા ન થતી હોય તો પણ કસરત કરી શકાય ?

**ઉત્તર :** સાધારણ રીતે સવારમાં ઊઠતાંની સાથે દસ્ત જવાની ટેવ પાડવી. આમ કરવા છતાં જો દસ્ત બગાડતો ન આવે અથવા તદ્દન ન આવે તો પણ કસરત કરી શકાય છે. અત્યંત દસ્ત લાગેલો હોય છતાં તમે જો કુદરતી હાજતની ક્ષિપ્રે શેષી ગાળીને કસરત કરો તો જો બંધકર નુકસાન કરે છે બાકી તો થોડા દિવસ કસરત અને સુયોગ્ય ખોરાક લેશો તો દસ્ત નિયમિતપણે આવશે. નમાઝ અંતગત કામ કરતા ચર્ચ જગે ઘણા એમ જ સમજે છે કે કમ-ગિયાન રહેતી હોય તો કસરત ન કરવી. જો ખરેખર યોગ્યમન જે.

**પ્રશ્ન :** કોઈ આવતી નથી. પેટમાં બગાડ, ચાપ છે. કરોડમાં કાચબો દુઝાવો રહ્યા કરે છે. માથું જારે લાગે છે. કઈ

સૂઝતું નથી. વારંવાર બગાસાં આવ્યા કરે છે. શરીરમાં બેચેની રહે છે. પેશાબ તો પીળા હળદર જેવો અને દુર્ગંધથી ભરેલો આવે છે. આ બધામાંથી બચવા માટે દવાઓ પાર વગરની પીધી છે, છતાં છુટકારો થતો નથી. કુદરતી ઉપચારો વિશે વાંચ્યું છે. મને હવે કુદરતી પ્રયોગો કરવાની ઇચ્છા છે; તો કુદરતી ઇલાજ બતાવશો ?

ઉત્તર : સાધારણ રીતે શરીરનાં ઝેરાને ન્યારે બહાર નીકળવાનો માર્ગ મળતો નથી ત્યારે એ ઝેરા એક અથવા બીજી રીતે નીકળવાને પ્રયત્ન કરે છે. માણસમાં જીવનશક્તિ (vital power) ને વધારે પ્રમાણમાં હોય તો એ ઝેરા ખરાબ અસર ઉપજાવી શકનાં નથી. પણ ન્યારે જીવનશક્તિ ખૂટી જાય છે ત્યારે અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓ શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે.

સૌથી પહેલાં તમારે શરીરશુદ્ધિ કરવા માટે ચાર ઉપવાસ કરવા જોઈએ. આ ઉપવાસ દરમિયાન મોસંખીનો રસ અથવા નારંગીનો રસ દિવસમાં બે અથવા ત્રણ કલાકને અંતરે એક કાચનો મોટો ગ્લાસ ભરીને પીવો. રસ બદલ જ ખાટો લાગે તો એકાદ ચમચો મધ મેળવીને પીવો. ક્ષણિક ક્ષણિક કુદરતી ઠંડા પાણીનો ગ્લાસ ભરીને પીતા રહેવું. આમ ચાર દિવસમાં તો હોજરીમાં સડતો ખોરાક નારા પામશે બાકીનું ઝેર પેશાબ વાટે બહાર ધકેલાશે. આંતરડામાં જામી ગયેલ દુર્ગંધ મારતો મળ ધીરે ધીરે બુદ્ધે પડશે અને મળની કૃત્રિમ ગરમી નારા પામશે. જરૂર પડે તો 'એનિમા' લેવો. દરરોજ એનિમા લેવાની ટેવ પાડવી નહિ. જરૂર જણાય તો દરરોજ એનિમા લેવો.

સવારે અથવા સાંજે એક વાર સાધારણ વરાળ-સ્નાન (સ્ટીમ બાથ) લેવું. માથામાં ખાલી તેલનું, કોરડા ઉપર સરસવ તેલનું

અને પગના તંબિયે માખણનું માલિય અનુભવી માલિય ઠગનાગ પામે દરરોજ કરાવેા સવાર-સાજ ચોખ્ખી હવામાં ફરવા નળેા સવારે સાધારણ ઠંડા પાણીથી આન કંઈ નિયોવેલ બીના દુવાવથી તમારી ચામડી હાન થાય ત્યાંથી ધીરથી ધમેક રાત્રે સૂતી વખતે ઠંડા અથવા ગરમ પાણીના ટબમાં ડીચણ સુધી બને પગ ફરોક મિનિટ રાખેા આટલું દરરોજ કરેા એટલે સોહીતો ખોટો ઉત્કેગટ બંધ થશે જાનંતત્તુઓ ચાત થશે કેડનો દુખાવો દૂર થઈને સ્ફૂર્તિ અને તાજગી આવશે એમ્હુ જ નહિ પણ તમને ધસધસાટ મીડી જીલ આસ થશે

ખોરાકમાં મસાલા વગરના પદાર્થો લેવા મોળી હાથ, લીલી દાલ, દાડમનો ગ્રસ, સફરજન, મોસમી, નાગમી, તડખૂચ, ઠાકડી, જાજીઓ, બાફેલ સાકા, બટિનું ધૂલ, દૂધ વગેરે માફક આવે તે પ્રમાણે લેવા પેટ ભરીને લેવા નહિ બૂખ લાગે ત્યારે લેવા પેગમાં સાર લાગતો હોય તો ખોરાક ન લેતા ફળનો ખાટો ગ્રસ લેવો, જેથી ખોરાક પચી જશે, દિવસમાં મીઠકીક પાણી પીવું જેથી કોઈ પણ પ્રકારની ફરિયાદ રહેશે નહિ ધણાખરા દરદો પાણીની તમીથી ઉત્પન્ન થાયછે આ વાત સૌ કોઈ માદ રાખે

અથાણા, તળેલા પદાર્થો, ઠંડા પીણા, ગરમ પદાર્થો, વધારે પડતા પૌષ્ટિક ખોરાક ન લેવાય એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખેા

સવાની જગામાં વહેતી ઠંડી હવા, પ્રકાશ, ગ્વચ્છતા અને ચાત વાતાવરણ રાખવું જરૂરી છે

પ્રશ્ન : ગળાના કાકડા મોઝ ગયા હોય તો તાર્કસિક કુદગતી ઉપાય બતાવશે !

ઉત્તર : ગળાના કાકડા મોઝ આવવાનું મુખ્ય કારણ પેટની કૃત્રિમ ગરમી, તીખા તેમ જ તળેલા પદાર્થોનું વધારે પડતું ખાવું,

હંડા પીણું પીવાની ટેવ વગેરે છે. આ ઉપરાંત ચીકણા પદાર્થો અને ગળપણુ દરરોજ ભોજનમાં લેવાતાં હોય તોપણ કાકડા સોજી આવે છે. પરિણામે કાઈ પણ વસ્તુ ખાવામાં લક્ષી પડે છે. ઘણી વાર તો પાણી પણ ગળા નીચે ઉતારવામાં મુશ્કેલી નડે છે. અસલ પીડા થાય છે. ઉધરસ આવે છે.

**ઉપાય :** સૌથી પહેલાં એક ઉપવાસ કરી, એનિમા લઈને પેટ સાફ કરો. પછી જીભ ઉપર જે “ચીકણો-સફેદ પદાર્થ” બાકી પડેલ હોય તેને દિવસમાં ત્રણ વખત સાફ કરો. જરા પણ ચીકણો સફેદ પદાર્થ જીભ પર ન રહે તેની કાળજી રાખો, આટલું કર્યા પછી હંડા પાણીમાં મીઠું મેળવીને સારી રીતે કાગળા કરો, આથી ગળાના કાકડા નરમ પડશે અને પીડા ઓછી થશે.

### ૮૫-ખાંસ

દરરોજ હંડા પાણીનું પેટુ-સ્નાન લેવું.

**ખોરાક :** મોસંખીનો રસ દિવસમાં ત્રણ વખત પીઓ. હંડા પાણીનો છૂટથી પીવામાં ઉપયોગ કરો. દુધ તેમ જ રસવાળા ફળો છો. ભાજીઓના રસ છો. આટલું કરો એટલે પેટ સાફ થશે. પેટની કૃત્રિમ ગરમી મળ-મૂત વાટે બહાર નીકળી જશે. પરિણામે ગળાના કાકડાની પીડા જતી રહેશે.

**પાણીનો ઉપચાર :** હંડા પાણીનાં પોતાં ગળાની આજુબાજુ મૂકવાથી ગરમી સુસાઈ જશે અને કાકડાની વેદના રામી જશે.

### હૃદયનો દુઃખાવો

**પ્રશ્ન :** મને હૃદયમાં દુઃખાવો રહ્યા કરે છે. નામાંકિત ડોક્ટરોની સ્વાઓ, ઈન્જેક્શનો લઈને પરવારી ચૂકો છું. ડોક્ટરોએ નિરાશા ખતાવી દીધી છે. એમણે મને ઓખખા શબ્દોમાં કહી દીધું છે કે

“અમાખ્ય” છે. આ સાંજગીને મારા જીવનમાંથી રસ ભેડી ગયો છે. જીવન જીવતું મુશ્કેલી ભર્યું લાગે છે. મારા હૃદયના દર્દ માટે ફાર્મ પલ કુદરતી ઈલાજ હોયતો બતાવશે, જેથી મારું જીવન સુધરે અને સંમારમાં હું સુખી જીવન જીવી શકું.

**ઉત્તર :** સામાન્ય રીતે હૃદયમાં દુઃખાનો યવાનું કારણ પેટમાં થતો ગેસ (વાયુ) ગળાય. ઉપરાંત અચૂદ લોહી આ પ્રકારનાં દર્દોમાં કનિષ્ઠાતનો હિસ્સો મુખ્ય ગળાય છે. વર્ષો થયાં જૂનો મગ મોટા આંતરડામાં જામી ગયો હોય અને પડ્યો પડ્યો તે મગ સડ્યા કરતો હોય, તેને લીધે લોહી અચૂદ બને છે. આની ખરાબ અસર હૃદય અને મગજ પર પહોંચે છે.

**ઉપાય :** માલિશ કરવું અને ઉપવાસ કરવો અથવા એક વખતનું બોજન આપ્ટું લેવું. ફળરસોનું પૂરતું પ્રમાણમાં મેવન કરવું. બોજનમાં હળવો ખોરાક લેવો. બાત, ડાળી, ઘી, માખણ મીઠાઈઓ, ખટોરા, કોળ વગેરે ન લેવાં.

### કસરત અને સ્નાન

હળવી અને સાદા પ્રકારની કસરત ધીરેથી કરવી. શક્તિ હોય તો ત્રશન સવારે ફરવા જવું. ફંડા પાણીથી સ્નાન કરવું.

### માટીનો લેપ

પેટ સાફ લાવવા માટે રાત્રે સૂતી વખતે માટીનો લેપ કરવો. તેથી કનિષ્ઠાત દૂર થશે અને પેટ હળવું બનશે. સવારે સ્નાન કરતી વખતે પેટને પાંચેક મિનિટ જમણી તરફથી ડાબી તરફ જમણા દાયની હથેળીથી મસળવું.

### માલિશો

જરૂર જણાય તો આખા શરીરે અડવાડિયામાં ત્રણ વખત તેલનું

ચૈતાનિક પદ્ધતિ મુજબ માલિય કરાવવું; તેથી લોહી ચોખ્ખું થશે. અને ઝપાટાખંધ લોહી ફરતું રહેશે આથી હૃદયને પડતી તકલીફ આપો-આપ ઓછી થશે અને હૃદયની કામ કરવાની ગતિ નિયમિત બનશે. હૃદયના દુઃખાવાથી ઘણી વાર માણસ વધારે પડતી તકલીફ ભોગવતો હોય છે. આવા પ્રકારનાં ગભીર દર્દોમાં કુદરતી ઉપચાર ઘણી જ સુંદર અસર પહોંચાડે છે.

### એનિમા

ત્યાં સુધી પેટ ચોખ્ખુ ન લાગે ત્યાંસુધી દરરોજ એનિમા લેવો,



**મુશ્ન:** માગ પગના તળિરે આઠ મહિના થવા બગતરા થાય છે બગતરા એવા પ્રકારની કે જે જાણે પગ અગ્નિમા રેખતો હોય. તે ઘણા પ્રયોગો કર્યા છે પણ હજુ સુધી એકેયમા સફળતા મળી નથી. આ પ્રકારના દર્દમા જુદાવી પ્રયોગ હોય તો જણાવશે.

**ઉત્તર:** જ્યારે વિભાગીય દ્રવ્યો શરીરમા વધી પડે છે ત્યારે તે માર્દને કાઢી પ્રકારે બહાર નીકળવાના પ્રયત્ન કરે છે તેની રીતે તમાગ પગમા થતી બગતરા તેની વધી પડેલી ગરમીનું પરિણામ છે તેને લીધે પગના તળિયામા અસહ્ય બગતરા થાય છે.

**ઉપચાર:** પુષ્કળ પ્રમાણમા તાજાં-મોળી જાસ પીવાનું શરૂ કરી દો ત્રણ દિવસ સુધી જાસ પીને ગ્લેઝ બીજુ કશુંયે ખોરાકમા ન ભેરો જરૂર પડે તો જાસ નો પ્રયોગ સમાવવો.

**સ્નાન**

૬૫ પાણીથી દિવસમા બે વાર સ્નાન કરો ૬૬ પાણીના દબા

બને પગ ૨૦ મિનિટ સુધી રાખો. આથી લોહીની ગરમી ઓછી થશે અને પગનાં તળિયાં ઠંડા પડશે. પેટ સાફ રાખો. કબજિયાત ન રહે એની કાળજી રાખો.

### માટીનો પ્રયોગ

પગનાં તળિયે પસાળેલ માટીનો લેપ કરો. દિવસેદર બે કલાકે બદલતા રહો. જરૂર જણાય તો રાત્રે પણ નવો લેપ લગાડો. આ પ્રયોગથી તમારા પગની બગતરા ચોક્કસ શમી જશે અને દુ ખમાંથી મુકિત થશે.

**સૂચના :** બાંબે કલાકે માટીનો લેપ બદલતા રહેવું, કારણ કે માટીનું કામ એસિડ, ઝેર અને ગરમી ચૂસવાનું છે. લાંબો વખત માટી રાખવાથી માટી ખરાબ (ઝેરી) થઈ જાય છે. આટલું જરૂર યાદ રાખવાનું જુલસો નહિ.





## કયો ખોરાક લેવો ?

**પ્રશ્ન :** શરીર તેમ જ ખોરાકને બહુ નજીકનો સંબંધ છે એમ મેં વાંચ્યું છે. કયો ખોરાક અથવા કયું શરીરનાં હાડ બાંધવામાં, લોહી વધારવામાં તેમ જ બિચારી વધારવામાં ખૂબ સહાયકતાં યદ્યપડે છે, તે વિગતવાર જાણાવશો ?

**ઉત્તર :** શરીર વિકસાવવામાં વિવિધ ખોરાક, ક્ષારો તેમ જ પ્રોટીન (વિટેમિન્સ)નો ફાળો મહત્ત્વનો છે. પણ તેમણે મુખ્ય ક્ષારો જે હાડ બાંધવામાં ખૂબ જ સહાય કરે છે તે લોહ (Iron) અને ચૂનો (Calcium) છે.

**લોહ : (Iron)** નીચેના પદાર્થમાંથી મળે છે :

સૂકા વટાણા, પાલખની તથા તાંદળાની ભાંજી, કાળી દાલ, ધઉનું-ચૂલ, સડાં અજીર, બદામ, અખરોટ, મૂળા, ધઉં ખજૂર, નારંગી વગેરે વગેરે.

**ચૂનો : (Calcium)** નીચેના પદાર્થમાંથી મળે છે . ૧૫-

કાખી, કાખી, મૂળા, મોસંખી, કોળ, બદામ મુઝાં અંજર, ઘઉંનું ચૂરું. પાલખ તથા તાંદળખની ભાજી, બીંડા, દ્રાક્ષ, લીંબુ, કેળાં, દૂધ વગેરે.

આ ઉપરાંત ખીજાં ફળો તથા અનાજ છે, જેમાં પ્રજ્વલકા ( વિટેમિન્સ ) જથ્થાબધ મળે છે. તેનાં નામ નીચે મુજબ છે :

ઝાશ, ગાજર, ટમેટાં, પપૈયા, બટેટાં, પીચ, કેરી, શેરડી, સફરજન, મકાઈ, રીંગણાં, લીલા તાજા વટાણા, કાપડું વગેરેમાં પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રજ્વલકા ( વિટેમિન્સ ) છે. તે બધાનો જોડલો શક્ય હોય તેટલો ખૂબ જ ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરો. તેથી શરીરના કદમાં, જંઝાઈમાં, રૂપ-રંગમાં અને લોહીમાં ખૂબ જ વધારો થશે. પરિણામે રોગ હુમલો કરી શકશે નહિ. હાલતાં ચાલતાં દવાના બાટલા લઈ ને દાકતરને ત્યાં જવાની ટેવ પડી હોય છે તે કાયમ માટે દૂર કરવી હોય તો જરૂર ઉપર લખેલ ખોરાક લ્યો. તે ખાવાથી શરીરમાં પૂરતા પ્રમાણમાં ( Vital Power ) જીવન શક્તિ આવશે તેમ જ શરીરમાં નવું ચેતન, નવું લોહી, સ્ફૂર્તિ અને હાડનો વિકાસ થશે. ઉપરાંત ઉત્સાહ અને આનંદ તમારા જીવનમાં પ્રગટશે અને ફક્કડ તદુરસ્તી પ્રાપ્ત થશે.

આજે કેટલાયે માણસો ભરપૂરવાવસ્થામાં હોય છે છતાં તેઓના મોં ઉપર યુવાનીનું તેજ દેખાતું નથી. તેઓનો બાધો સુકલકડી જેવો લાગે છે. શરીર પીળું દેખાય છે, જેથી કાઈ પણ ઠેકાણે પ્રભાવ પાડી શકતા નથી. આ બધાનું કારણ બારીક રીતે જોઈએ તો ખોરાકની ખામી તરત જ જણાઈ આવે છે.

જ્યારે આવા પ્રભાવ, નર કે તેજ વગરના, પીચો રંગ ધરાવનાર ચેતન વગરના યુવાનો ડોક્ટરને શક્તિ માટે પૂછે ત્યારે ડોક્ટર તેઓને પેટન્ટ દવા લેવાનું તસવે છે. આ ઉપરાંત વિટેમિન્સ એ ખી. સી. ડી. ઈ. વગેરે જે નામો છે તે બધાની ખામી જણાવે છે. એ ખામી પૂરવા માટે વિટેમિન્સની ટીકડીઓ તેમ જ ઇન્જેક્શનો લેવા દર્દીને કહે છે. અને દર્દી એ વિટેમિન્સની જાનજામાં ફસાય છે.

પરેશમાંથી લખાઈને, હપાઈને તૈયાર ચર્મને જે હિંદમાં આવે છે એ બધુંયે મો-ઝો-મો ટકા સાચું છે એમ અમળ અને અજાન માણુમો માને છે. પણ ખરેખર તેઓની એ ઝંબીર બૂલ છે. વિટેમિન્સ તો તમારા આંગણમાં જે શાક-ભાણ્યો પાકે છે, જે ફળો તમારા સહેરના બગીચામાં પાકે છે, તેમાં જ તાજાં વિટેમિન્સ તૈયાર મળે છે. પણ આ બધી તકલીફ લેવા આજના દર્દીઓને કુરસદ ક્યાં છે ?

મારું તો એકસ માનવું છે કે વિદેશમાંથી જે પેટન્ટ દવાઓ તૈયાર ચર્મને આવે છે તે બધા કરતાં આપણા આંગણમાં દર અવારે ભાણ્યો, કાચાં પાકત ફળો તાજાં વેચાય છે તેમાં સંપૂર્ણ વિટેમિન્સ છે. આ ભાણ્યો અને ફળોનું યથાચકિત મેવન ખોરાક તરીકે કરો તો એક પણ રોગ તમને સ્પર્શી નહિ સકે. પરેશથી આવતી વિટેમિન્સની ગોળીની તેમ જ ઈન્જેક્શનની જરૂર નહિ રહે. સાથે સાથે પરેશમાં જતો પેમે બચી જશે અને શરીર નીચેની રહેશે.

આ ઉપરાંત શરીરનો બાંધો અને બેચાઈ વધવામાં ખૂબ જ મદદ કરે છે. આંખોનું તેજ વધારે છે. કબજિયાત કઠી થતી નથી અને કઠાવ કબજિયાત હોય તો નાખૂદ કરે છે. પગિણામે તાજનીબલું જીવન જીવવાને લાયક બનાવે છે.

એક બાબત તાજાં ભાણ્યો અને ફળો જેમાં લોહ (Iron) અને ચૂનો (Calcium) પુષ્કળ પ્રમાણમાં છે તેનું નિયમિત સેવન કરો. ખીજા બાબત ચોખ્ખું કસરત કરવાનું શરૂ કરો. આટલું થાય તો માયક્રોગયા યુવાનો ફરી વાર તેજસ્વી અને નીરાળી બને.



## પૌષ્ટિક ખોરાક કયો ?

**પ્રૂમ :** પૌષ્ટિક ખોરાક કેને કહેવાય ? શરીરને પુષ્ટ બનાવવા માટે બનામ-પિત્તા, ઘી, માખણ તથા જાડે પકવાનો બનાવવામા આવે છે એ કેટલે અરો વાજબી છે ?

**ઉત્તર :** પૌષ્ટિક ખોરાક તેને જ કહેવાય, જે આપણી હોજરીને માફક આવે, જે ફાઈબર પ્રકારના કૃત્રિમ ઉપાયોની મદદ સિવાય સહેવાઈથી પચી જાય. અંગ્રેજીમા જેને માટે Assimilate શબ્દ વપરાય છે એ ક્રિયા સહેવાઈથી થઈ જાય. દૂધમા કઠીએ તો પાચક ગ્રંથી સાથે જળી જઈ જેનું જલદી નવું લોહી બને. માખણ, ઘી, દૂધ બદામ, હલને બામુદી અને જુદા જુદા મિષ્ટાન્નો તેમ જ પકવાનોમાં અવમત પૌષ્ટિક તત્વો રહેના છે, પણ તેને પચાવવા માટે પાચક અવરોધોને ધણો જ પરિશ્રમ લેવો પડે છે અને મોગ ભાગના દાખલાઓમા તો એનું બને છે કે એમની વચ્ચે ભાગ અણુપણે રહે છે અને પરિણામે શરીરમા ઝરો ઉત્પન્ન કરે છે. આના પદાર્થોની બીજો દોષ એ છે કે તે જીભને વધારે ગમતા હોવાથી વધારે પડતા ખરાઈ

જવાબ છે. શરીરની સક્રિય વધારવા, વજન વધારવા માટે આવા ભારે પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવાનો રિવાજ આપણામાં છે તેને બદલે ફળરસો દૂધ, લીલાંચાકભાણ વગેરેનો ઉપયોગ વધારવામાં આવે તો શરીરની સક્રિય વજન વગેરે વધારવામાં તે મિષ્ટાન્નો અને પકવાનો કરતાં વધારે સારાં પરિણામો લાવશે.

પણ ખોરાકની પસંદગી જેમ જરૂરી છે તેમ પાચન અવયવોનાં તંદુરસ્તી પણ એટલી જ જરૂરી છે. જેના પાચક અવયવો બળવાન અને સશક્ત હોય તથા તેનું કાર્ય બરાબર કરતા હોય તેને પ્રજીવક અને કેસરીની દૃષ્ટિએ પ્રમાણમાં લેશે નબળો ખોરાક મળતો હોય તો પણ તેનો ઉપયોગ તે વધારે સારી રીતે કરી શકશે. પણ જેનો જંકરામિ મંદ હોય, જેનું યકૃત નબળું હોય, જેના આંતરડામાં રોજના મળને ધકેલવાની તાકાત ન હોય તે ગમે તેવા પૌષ્ટિક ખોરાક ખાય તો પણ નફામાં છે, નુકસાનકારક છે. ફેસેચર નામનો પશ્ચિમનો અર્વાણુશાસ્ત્રી તો એટલે સુધી કહે છે : ખોરાકને તમે બરાબર ચાવો-ખૂબ ચાવો પણ તમે ગમે તે જાતનો ખોરાક ખાશો તો વાંધો નહિ આવે. અને આ વસ્તુ માત્ર બોલીને જ નહિ પણ પોતાની જાન ઉપર અખતર કરીને તેણે સિદ્ધ કરી બતાવી છે.



## ખાટી ભમણા

**પ્રશ્ન :** કસરત કરવાથી હૃદયને હાનિ થાય છે, એમ ધણા ભાઈઓ તરફથી મને કહેવામાં આવે છે તો તે ખરું છે ?

**ઉત્તર :** ચોક્કસ નહિ. આ બાબત જરા વધુ સ્પષ્ટ રીતે રજૂ કરવી જોઈએ એમ મને લાગે છે. કારણ કે દ્રુષ્ટમાં પતાવવા જતાં વાંચકવર્ગમાં ગેરસમજૂતી ફેલાવાનો ભય રહે છે.

કસરત માફકસર અને શક્તિની મર્યાદામાં રહીને કરવામાં આવે તો એ ખરેખર એક સંજીવની છે. કારણકે કસરત કરવાથી શરીરનું એર પરસેવા વાટે, મૂત્ર વાટે અને શ્વાસ વાટે બહાર ધકેલાય છે, તેથી દવાની કે ઇન્જેક્શનની જરૂર રહેતી નથી. દવા અને ઇન્જેક્શન તો દર્દનું થીગડું ગણાય. એથી શરીર સંપૂર્ણ નીરોગી બનતું નથી, એમ આજ સુધી મારી પાસે આવેલા અનેક દર્દીઓની કહી ફરિયાદ છે.

કેસરત કરવાથી હૃદય મજબૂત અને શુદ્ધ બને છે. કસરત કરવાથી હૃદયને નુકસાન થતું નથી.

બાપી તો દરેક ક્રિયાની મર્યાદા હોય છે. ‘અતિ સર્વત્ર વર્જયેત’ એ મૂળ પ્રમાણે શક્તિની મર્યાદાની બહાર રહીને કામ કરવાથી દરેક કાર્ય હાનિકારક નીવડે છે.

ખાવામાં, પીવામાં, દોડવામાં, રમવામાં, ગીડવામાં, બેસવામાં વાચવામાં, લખવામાં, બોલવામાં એવી બીજી અનેક ક્રિયાઓમાં મર્યાદા બાધતી જરૂરી છે. મર્યાદા બાધ્યા વગર દરેક ક્રિયા દરીએ તો નુકસાન થવાનું જ.

તેવી જ રીતે કસરતમાં છે. સરીર, ખોરાક, શક્તિ અને આરામના પ્રમાણમાં શાસ્ત્રીય પદ્ધતિસરની કસરતો કરવાથી અનેક માયક્રાંગકા મેગી માયુમેનાં સરીર પહેલ્લવાન જેટલી તાક્ષત ધરાવનારાં સપૂર્ણ આરોગ્ય મેળવનારાં બન્યાં છે, એ માગી જાણમાં છે. માટે કસરતને વગોવશો નહિ. કસરત તો અમૂલ છે.



## સુદૃઢ અને સપ્રમાણ શરીર કેમ બને ?

**પ્રશ્ન :** મારું શરીર લગભગ એકવડા બાંધાનું છે. મને મારા દુબળા-પાતળા શરીર પ્રત્યે બહુ શરમ આવે છે. લોહી વધારવાની તીવ્ર ઇચ્છા છે. તો શરીર સુદૃઢ અને સપ્રમાણ કેવી રીતે બને ?

**ઉત્તર :** યોગ્ય કસરત, માલિશ અને પ્રજ્વનકા ( વિટેમિન્સ )થી ભરેલ ખોરાક લેવાથી શરીરમાં લોહી અને શક્તિ વધે છે.

યોગ્ય કસરત એટલે શરીરને માફક આવે તેવાં યોગનાં આસનો તેમ જ લાંબા શ્વાસો લેવા તે. યોગનાં આસનો રસગ્રંથિઓને વિકસાવવાની અને તેમાં જથ્થાબધ રસો પેદા કરવાની તાકાત ધરાવે છે. તેનાથી શરીર સપ્રમાણ બને છે.

તેજના માલિશમાં લોહી વધારવાનો તેમ જ રુઝાયુઓને નરમ રાખવાનો ગુણ છે. વાનાં દર્દો હોય તેવા માણસે ગરમ તેજનું માલિશ કરવું, જેથી સાંધાઓ છૂટા થશે, લોહી પાતળું બનશે તેમ જ લોહીની ગતિ ઝડપી બનશે.



ખોરાક એ તો શરીરનું પોષણ જણાય. જે ખોરાકમાં વધુ પ્રમાણમાં તરવે હોય તેવા પદાર્થોનું સેવન કરવાથી શરીરમાં ભેદી વધે છે, હાડ બધાય છે અને શરીરનો બાધા ફેરવાઈ જાય છે. રૂપ શરીર હટપુટ થાય છે.

ફેટલાક માણસો પોતાનું વજન અને આરોગ્ય વધારવા માટે તરેહતરેહની પેટન્ટ દવાઓ, ઇન્જેક્શનો, રસાયણો, તેમ જ પૌષ્ટિક પદાર્થોનું સેવન કરે છે. પણ એનાથી વજન વધવાને બદલે શરીર વધુ ખરાબ થાય છે. ન્યાં મુધી હોજરીમાં અનાજ પચાવવાની તાકાત નહિ હોય ત્યાં મુધી એ બધી દવાઓ અને પાકો નકામા નીવડવાના છે. સૌથી પહેલાં તમારી પાચનક્રિયાને બગવાનું બનાવેલ એ બનાવવા માટે દવાઓના રમડા કામ નહિ આવે. એને માટે તો યોગ્ય શારીરિક પદ્ધતિસરની કસરતો સૌથી વધુ અને અસરકારક ફાયદો કરે છે. આજ મુધીમાં અનેક માણસો કસરત કરીને નવજીવન મેળવી ચૂક્યા છે અને દવાના ટકવા ઘૂંટડાઓ પીવામાંથી છૂટ્યા છે.

★

## દવા કે નિસર્ગોપચાર ?

**પ્રશ્ન :** શુભાવેલ શક્તિ મેળવવા દવા પીવી કે કસરત અને કુદરતી સારવાર લેવી ?

**ઉત્તર :** તાકાતની દવા માટે આજે ઘણીએ પેટન્ટ દવાઓ બજારમાં વેચાય છે. તેમાંથી કઈ લેવી ને કઈ ન લેવી એ પ્રશ્ન અશક્ત માણસોને મૂંઝવી રહ્યો છે. ખરી રીતેએ પેટન્ટ દવાઓ ફાયદો કરે છે એમ માનવું જોઈએ નહિ. મારું તો માનવું છે કે એ દવાઓ થોડો વખત રાહત આપે છે. પણ એ દવાની અસર ચાલી નામ છે ત્યારે દરદ બમણું દેખાય છે.

ગમે તે દવા કરો, એ બધી દવાઓ લાલને બદલે નુકસાન વધારે કરે છે. એક બાળુ થોડો ફાયદો યાય છે ન્યારે ખીજ બાળુ નવાં ઝેર પેદા કરે છે—“બહુ કાઢતાં જિંટ પેસી જાય છે,” એટલે દવા તો એક અથવા બીજા દરદ માટે દરદીને પીવાની રહેજ છે.

આ દવા પીવાની આફતમાંથી કાયમી રસ્તો મેળવવા દરદી ઘણી ઘણી મહેનત કરે છે, પણ કયાંયે માર્ગ સ્પષ્ટતો નથી. ન્યારે

દરદી એરી દવાના રમઝા પી-પીને થકિ છે ત્યારે તે કુદરત તરફ નજર કરે છે. પછી જાય છે કુદરતી ઉપચાર કરનાર પામે. કુદરતી ઉપચાર કરનાર દરદીને કહે છે કે તમારે કસરત કરવી પડશે. ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો પડશે, દવાઓ છોડવી પડશે. આ બધું કમૂલ છે ? અને દરદી તે બધી શરતો સમજાવ્યું પૂર્વક કમૂલ કરે છે.

સાચું કહું તો ગુમાવેલી શક્તિ મેળવવા માટે દવા પછવાડે દરદીઓ પૈસાનું પાણી કરે છે, શરીરની પાયમાલી કરે છે. તેઓને ખબર હોતી નથી કે “ શક્તિ મેળવવાની સાચી દવા તો કસરત, આરામ અને કુદરતી ઉપચાર છે. ”

જ્યારે દરદીને આ સાચા માર્ગની જાણ થાય છે ત્યારે તે કસરત કરવાનો તથા નિસર્જોપચારની સારવાર લેવાનો નિશ્ચય કરે છે અને અનુભવી નિસર્જોપચારક પાસે યોગ્ય ઉપચાર કરાવે છે. એકાદ મહિનામાં તો ઠીક ઠીક આશા બધાય છે. બરાબર ૭ મહિના દળવી કસરત, યોગ્ય ટન-બ્રાથ, માટી વગેરે પ્રયોગથી દરદી રોગ-માંથી સંપૂર્ણ છુટકારો અનુભવે છે.

### એક સાચો કિસ્સો

ગોપાળદાસનું શરીર ખરાબ થઈ ગયું. સિવર, જાડર અને ફેફસાં કમનાકાત બને ■ ત્યારે રોગ પોતાની સત્તા જમાવે છે. તેનું જ આ કાર્કનું બન્યું. પોતે પૈસાદાર એટલે દવા પછવાડે પૈસા ખૂબ ખર્ચ્યા. લગભગ ત્રણેક લગ્નરૂં રૂપિયાનું પાણી કર્યું. પેટ-ટ દવાઓની તો વાત જ ન પૂટે. એક પણ દવા નહિ હોય જે એમણે પોતાના શરીર માટે ન અજમાવી હોય !

લગભગ ત્રણ વરસ સુધી દવાઓનો મારો ચાલુ રાખ્યો. ઠાકારો આશા આપતા જાય અને આ બ્રાઇ દવા પીવાનું ચાલુ ગયે. આખરે

આ બાઈ દવા પીને ખૂબ જ કંટાળી ગયા. છેવટે તેમને નિસર્ગોપ-  
ચાર દ્વારા સારવાર કરવાની ઈચ્છા થઈ.

પરાખર ૬ મહિના નિયમિત સારવાર લીધી અને રોગ નખ-  
માંથી ચાલ્યો ગયો. જરા પણ તકલીફ શરીરમાં ન રહી. જ્યારે  
નિસર્ગોપચાર શરૂ કર્યો ત્યારે તેમનું વજન, શરીરનું માપ વગેરે  
નોંધી લીધેલ. છ મહિના પછી વજન કરાવ્યું ત્યારે ૧૫ રતલ વજન  
વધ્યું હતું. શરીરના દરેક સ્નાયુમાં ફેરફાર દેખાતો હતો. રોગી શરીર  
આરોગ્યવાળું બન્યું હતું.

આજે આ બાઈ દરરોજ કસરત કરે છે અને બાઈમાં બારે  
પદાર્થો આસાનીથી પચાવી શકે છે.

**પ્રશ્ન :** થોડા સમયમાં શરીર ગોટલાખંધ સ્નાયુવાળું તેમ જ  
તાકાતવાન (વીર્યવાન) બનાવવા માટે કઈ કસરતો કરવી ?

**ઉત્તર :** ખરી રીતે તો સૌથી પહેલાં પેટના સ્નાયુઓ મજ-  
બૂત કર્યા પછી જ બારે કસરતો કરવી ચોખ્ખી ગણાય. પેટના સ્નાયુઓ  
મજબૂત બનાવવા માટે યોગનાં આસનો ઉત્તમ છે. આસનોમાં પણ  
સાદાં આસનોથી શરૂઆત કરવી. દરેક દિવસ પછી વધુ પરિશ્રમ  
આપનારાં આસનો શરૂ કરવાં. શરૂઆતમાં આસનોની સંખ્યા ત્રણની  
રાખવી. બે દિવસ પછી બીજાં બે વધારવાં. આ બધા પછી  
કસરતની માત્રા વધારવી. આટલું થયા પછી દંડ પીલવાની શરૂઆત  
કરવી અને શક્તિ મુજબ સંખ્યા વધારવી. દરેક ક્રિયા ધીરેથી કરવી.

હવે બીજી વાત. થોડા સમયમાં શરીર ગોટલાખંધ બનાવવા  
માટે કુરતી ક્રૈષ્ઠ ગણાય. ત્યાર પછી વજન બિંચકું (વેઇટ-લિફ્ટીંગ)  
ત્યાર બાદ ડબલ-આર્સની જુદી જુદી કસરતો. આ ઉપરાંત રોમન  
રિંગ્સ, ડમ્બેલ્સ, અખાડો ખાદેવો, લાઠ્યાં ફાડવાં, સિંગલપાર. હેન્ડ-  
બેલેન્સ, બોક્સીંગ એવી એવી તો અનેક કસરતો ગણાવી શકાય.  
આ બધી કસરતો કરવાથી એકાદ આઠવાડિયામાં ગોટલાખંધ શરીર

બનતું નથી. એ બધી ક્રિયાઓ ધીરે ધીરે કરવાની હોય છે. વેપરી-વિક્રેતાની ક્રિયાઓ યોગ્ય વજનથી શરૂ કરવી. શરીરમાં જેમ જેમ શક્તિ વધે તેમ તેમ થોડું વજન વધારતાં રહેવું.

કુસ્તી કરનારે સૌથી પહેલાં બીજી કસરતો કરીને શરીરને સાધારણ મજબૂત કરવું જરૂરી છે. શરીર મજબૂત બનાવ્યા વગર કુસ્તી કરવાથી થાક જલદી લાગે છે, શ્વાસ ગૂંગળાય છે અને આખું શરીર થાકીને લોથ થઈ જાય છે. શરીરનો વિકાસ રૂંધાય છે.

કુસ્તી કરનારે શરૂઆત બહુ ઓછા સમયથી કરવી. મહાવરો થયા પછી કુસ્તી કરવાની મિનિટો વધારવી. કુસ્તી કર્યા પછી મંપૂર્ણ આરામ લેવો જરૂરી છે.

શક્તિ મેળવવા ઇચ્છનારે યોગાક્રમાં ખાસ કાળજી રાખવી. કુસ્તી તેમ જ બીજી કારે કસરતો કરનારાઓએ યોગાક્રમાં ધી, ગોળ, દૂધ, ઝાડ, લીલી બાજીઓ, કદમ્બજ, ફળો વગેરે લેવાં.

**પ્રશ્ન :** કુસ્તી યોગનાં આસનોની કસરતોથી શરીર નીરોગી બનાવી શકાય કે કેમ ? યોગનાં આસનોની કસરત કરવાથી શા ફાયદા થાય અથવા ગેરફાયદા થાય ? હા-એટલે કરનારો માણસ યોગનાં આસનો કરી શકે કે કેમ ?

**ઉત્તર :** હા, યોગનાં આસનોથી શરીર નીરોગી થઈ શકે છે. આ આસનોથી પેટમાહેની ગ્રંથિઓ વધુ પ્રમાણમાં રસ પેદા કરે છે, કલેબ્રું તાકાતવાળું તેમ જ સ્વચ્છ બને છે, જંકર સતેજ બને છે, નેત્રી યોગાદ અપાટનથી હજીમ થાય છે, ક્યન્ડિયાત જેવી દરરોજની ફરિયાદ કાયમ માટે દૂર થાય છે.

યોગનાં આસનોથી ગોટલાનધ શરીર બનતું નથી, પણ શરીર તંદુરસ્ત નીવડે છે. શરીરમાં મૂર્તિ વધે છે. અંગેઅંગમાં શક્તિ આવે

છે. દ્રંઘમાં, યોગનાં આસનોની કસરત દરરોજ કરનારને ડોક્ટર કે વૈદરાજના દરવાજે દવા માટે જવું નહિ પડે,

ગેરકાયદા તો વધુ પડતાં આસનો કરવાથી થાય છે. દરેક કાર્ય શક્તિની મર્યાદામાં રાખીને કરીએ તો લાભ છે, હદ ઉપરાંત કરીએ તો નુકસાન છે. આટલું ધ્યાનમાં રાખીને આસનો કરવાં.

દંડ-ખેંકકે કરનાર માણસ યોગનાં આસનો જરૂર કરી શકે છે. તેમાં જરા પણ નુકસાન નથી. હા, એક વાત યાદ રાખવા જેવી છે કે યોગનાં આસનો પહેલાં કરી લેવાં. એથી શરીરના સ્નાયુઓ ઢીલા બને છે, નસોમાં કુમાશ આવે છે અને લોહીની ગતિ ઠીકઠીક પ્રમાણમાં વધે છે.

પ્રશ્ન : દરરોજ કુસ્તી કરનારનું મગજ કંઈ કામ કરી શકતું નથી તેમ જ મદ્યુષ્ઠિ થાય છે એ વાત સાચી છે ?

ઉત્તર : તદ્દન ગેરસમજ છે. જો કુસ્તી કરનારનું મગજ કંઈ કામ કરી શકતું ન હોય તો દાવ-પેચ કેમ કરી શકે ! દાવ-પેચમાં તો શુદ્ધિનું મુખ્ય કામ ગણાય છે.

મારો તો અનુભવ છે કે દરરોજ કુસ્તી કરનારનું મગજ વધારે ક્ષણદ્રુપ બને છે. વધારેપડતી કુસ્તી કરવાથી મગજ ઉપર દબાણ આવે છે એ વાત કબૂલ કરવા જેવી છે, પણ કુસ્તીને દોષિત ગણવી એ યોગ્ય નથી.

એમ તો દરેક કાર્ય વધુ પડતું કરવામાં આવે તો નુકસાન-હારક છે અને મર્યાદામાં કરવામાં આવે તો ફળદાયી નીવડે છે. તમે જે કદપના કરી છે તે કુસ્તી કરનાર પહેલવાનોમાં ઘણી વાર જોવામાં આવે છે. કુસ્તીની કળા મોટી ભાગે અભણ લોકોના હાથમાં પડી છે એટલે કળવાયેલ વર્ગમાં તેનો જોઈએ તેટલો પ્રચાર

બીજી પણ એક વાત છે કુસ્તી કરનાર વર્ગ બગ કેળવવામાં તેમજ દાવ-પેચ સીખવામાં પોતાના ધણોખરો સમય વિતાવે છે એટલે દુનિયાદારીનું બીજું વહેવારુ યાન મેળવવા દી પ્રયત્ન કરતો નથી. આને કીધે પણ કેળવાયેલ વર્ગ કુસ્તી કરનારને યોગી બુદ્ધિ વાળોમાને કે ખરી ગીતે કુસ્તી કરનાર એક તરફ લક્ષ આપે છે એને કીધે બીજી તરફ બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવાની કુસદ મેળવી નથી શકતો. આટલી કુસ્તી કરનારની ખામી ગણાય આથી કુસ્તી કરનારાઓની બુદ્ધિ મદદ હોય કે કે મગજ બીજું કામ કરી શકતું નથી એમ રમી માધ માને !

પ્રશ્ન : કુસ્તી કરવાથી શા શા ફાયદા થાય છે ?

ઉત્તર : કુસ્તી કરવાથી આખુલ શરીર સુદૃઢ બને છે, અગે અગની ખીનવણી થાય છે તેમ જ શક્તિનો પ્રવાહ ઝડપથી વધે છે, શરીરમાં લોહી વેગીલી ગતિથી ફરે છે અને ચપળતા, ખડતલ પણ, દૃઢ મૂનોબળ તેમ જ દિ મન પ્રાપ્ત થાય છે આ ઉપરાંત પાચનશક્તિ સતેજ બને છે સંપૂર્ણ ઘાટના શરીર, તાકાત, તીવ્ર બુદ્ધિ અને કુદરતી સૌંદર્ય મેળવવા માટે કુસ્તી અત્યંત છે

શિયાળામાં દરોજ કુસ્તી કરો, પડી તેનું પગિલામ બુઓ. એક બાલુ આખુ મે વરસ તમે દૃઢ-જેટક તેમ જ બીજી કસરતો કરો અને બીજી બાલુ શિયાળાના આગ મહિના રોજ કુસ્તી કરો બનેતું પગિલામ સગ્રખ આવશે કહાય કુસ્તી વધારે મુલ્ય પરિણામ લાવે. આગલી સગસ પ્રગતિમગક કુસ્તી તરફ કેળવાયેલ વર્ગ સગ મળે તો અરેખત તેમની દયા ખાવી ઘટે કપડાની ટાપગીપમાં તેમ જ પક-પાવડર પછવાડે વખન ગાળતા શ્રીમતોને કુસ્તી જેવી અનેક હિદી દળા તરફ લક્ષ આપવાની કુસદ દયા છે ? કુસ્તી માટે મારો તો આ મત છે કે જેને પોતાના શરીરની કાળજી ગખવી હોય, પ્રચંડ શક્તિ મેળવવી હોય, સ્મરણશક્તિ અને બુદ્ધિનો વિકાસ

સાધવો હોય તેણે કુસ્તી કરવી જ રહી. એના વડે થોડા વખતમાં સુંદર અને આંખને ઠારે તેવો શરીરવિકાસ અને શુદ્ધિવિકાસ ખીલશે. આ પ્રકારનો લેખકનો જાત અનુભવ છે.

**પ્રશ્ન :** કુસ્તી કરવા માટે કયો વખત અને ઋતુ અનુકૂળ ગણાય ?

**ઉત્તર :** કુસ્તી કરવા માટે સવારના ૪ થી ૭ સુધીનો વખત હિતમ ગણાય, ત્યાર પછીનો સમય ઊતરતો ગણાય. સાંજે સૂર્યાસ્ત થયા પછી અથવા તાપ ઠંડો પડે પછી કુસ્તી કરવી. શિયાળાની ઋતુ કુસ્તી કરનારાઓ માટે ઘણી સારી છે. આ ઠંડી ઋતુમાં ખોરાક પણ વધુ લેવાય છે. ઉનાળામાં કુસ્તી ઓછા પ્રમાણમાં કરવી, કારણકે આ ઋતુમાં સખત ગરમી પડે છે અને લોહી વધુ તપે છે, આથી મગજ ઉપર ક્યારેક ક્યારેક ખરાબ અસર થવા સંભવ ખરો. આ ઋતુમાં સવારે અથવા સાંજે કુસ્તી કરવી—તે પણ શક્તિથી ઓછા પ્રમાણમાં. આમ કરવાથી ગરમીની માઠી અસર નથી થતી. ચોમાસામાં પ્રકૃતિ પ્રમાણે કુસ્તીનો કાર્યક્રમ ગોઠવવો.



અર્થાત્ કસરત નુકશાન કરતી નથી. કસરત કરવાથી અનેક માણસોએ પોતાના રોગી માદા દેહને સશક્ત અને નીરોગી બનાવ્યા છે. એ માહેનો હું પોતે છું. મને કસરતે નવો જિંદગી આપી છે. કસરત વડે એ મારો સુદૃઢ અને સપ્રમાણ દેહ બંધ્યો છે.



નિયમિત કસરત, યુક્તાહાર, આનંદી સ્વભાવ—આ બધા શરીરમાં લોહી વધારનારા પ્રયોગો ગણાય છે કસરત માલિય કરવાથી. ફોના રસ પીવાથી શરીરમાં ઝડપી લોહી વહે છે. આ પ્રયોગ પાછળ અદ્ધા અને નિયમિતતા બળવવી જરૂરી ગણાય.



## લેખો

માંદગી એ આપણી સૂક્ષ્મ પંડિતી છે અને આપણે એ સોગવવું રહ્યું. એ સૂક્ષ્મ કેટલાક દવા અને ઇન્જેક્શનો લઇને વધારતા જાય છે અને એક રોગચાળામાં ફસાતા જાય છે. સમગ્ર અને વિચારશીલ માણસ તો કહેવું જોઈએ માર્ગ લેતાં અચકાતો નથી. ગુમાવેલી શક્તિ અને ફીણ થયેલું સરીર નિસર્ગોપચાર દ્વારા જ માર્પ્ત થઈ શકે. એ માર્ગે જ આપણી પ્રજાનું કલ્યાણ સમાધિનું છે.

## નિસર્ગોપચાર અને દવા

' Every disease is curable, although every patient may not be. '

અર્થ:—દરેક રોગ સાધ્ય છે, નોકે દરેક, દરદી સાધ્ય ન હોઈ શકે.

### દરદી અને દવા

માણસ મદિ પડે એટલે તેણે દવા પીવી નોઈએ, દવા પીધા વગર દરદ મટતું નથી, આ પ્રચલિત માન્યતા વરસો થયાં આપણા સૌના સ્વભાવમાં ધર કરી બેઠી છે, એટલે સહેજ શરદી, સળખમ કે માથું દુખવા આવે કે લોહીની ગરમીનું થોડું (ટેમ્પરેચર) પ્રમાણ વધી જાય એટલે દવાનો આશરો લેવા ડોક્ટરને ત્યાં દોડીએ છીએ અને દવા પણ લઈ આવીએ છીએ. ડોક્ટરની સલાહ-સૂચના મુજબ એક પછી એક ડોઝ પેટમાં રેડીએ એટલે થોડા કલાકોમાં ઉપરજલો આરામ મળે છે.

## દવાની અસર

સાચી વાત તો એ છે કે કોઈ પણ રોગ પછી તે નાનો હોય કે મોટો, તેને બહાર લાવવાનું કાર્ય જીવનશક્તિ કરે છે. જીવન-શક્તિનું કાર્ય શરીરનું રક્ષણ કરવાનું અને શરીરમાંથી ઝેરી તત્ત્વોને માંદગી દ્વારા બહાર ધકેલવાનું છે.

આ મહાન જીવનશક્તિ વિશે આપણને ઘોર અજ્ઞાન હોવાથી કોઈ પણ રોગમાં દવા પીવાનું પસંદ કરીએ છીએ. પરિણામે રોગ શરીરમાંથી નીકળવાને બદલે દબાઈ જાય છે અને શરીર વધારે ખગડે છે.

સામાન્ય રીતે કુદરતનો નિયમ છે કે માનવી થાકી જાય એટલે તેને ઊંઘફાંટી આરામની જરૂર પડે છે. તેવી રીતે શરીરમાં હિના પાચક અવયવો રાતદિવસ કામ કરતા થાકી જાય ત્યારે તેને ઉપવાસ દ્વારા અથવા હળવા અને પ્રવાહી પદાર્થો લઈને પાચન-શક્તિનો વ્યય થતો અટકાવવો જોઈએ અને આરામ આપવો જોઈએ. જો એ અવયવોને આરામ ન મળે તો સમૂળગ્રા કામ કરતા અટકી પડે છે. ખરેખર પાચક અવયવો ખોરવાઈ જાય છે ત્યારે રોગનો જન્મ થાય છે.

રોગ મટાડવા અને ખોરવાઈ ગયેલ પાચક અવયવોને કામે લગાડવા માટે જીંદી જીંદી દવાઓ લેવાની દરદીતે ફરજ પડે છે. આ દવાનું કાર્ય એ હોય છે કે એતનહીન અને આરામ લેતા પાચક અવયવોને હિસ્કેરવા અને બળાત્કારે તેની પાસેથી અન્ન ઉપરાંતનું કામ લેવું. આ પ્રમાણે દવાના ઉપચારથી જે સાબળ મવાની પદ્ધતિ છે તે યોગ્ય નથી. આથી તો રોગ ઊંડો ઉતરે છે અને જડ થાય છે.

દવા શરીરને શુદ્ધ અને નિરોગી કરવાને બદલે વધારે તે વધારે રોગી બનાવે છે. આ કામક માન્યતા નથી પણ કેટલાક દગ્દીઓનો જ્ઞાત-અનુભવ છે.

## આપણો ભ્રમ

આપણે માનીએ છીએ કે દવા પીવાથી શરીર નીરોગી થાય છે, દરદ કાપમ માટે નિદાય લે છે; પણ ખરેખર આ એક ભ્રમ છે. આપણે એવા અનેક કિસ્સાઓ જોઈએ છીએ કે દવાથી દરદીને આરામ થાય છે. વળી પાછું થોડા મહિનામાં કંઈક ને કંઈક નવું દરદ જીદા સ્વરૂપે સાગ્ન થયેલ માણસના શરીરમાંથી ફૂટી નીકળે છે.

એવા કેટલાયે દરદીઓ છે કે જે પાંચ-પાંચ વરસ સુધી નિયમિત દવા પીતા હોય છતાં આરામ મેળવી શકતા નથી. એનું મુખ્ય કારણ છે જીવનશક્તિનો અભાવ. શરીરમાંથી જીવનશક્તિ ખૂટતી જતી હોય અને થોડીમણી બચવા પામી હોય તો તે પણ દવાથી વેડફાઈ જાય છે.

સામાન્ય રીતે વિચારીએ તોપણ દવાઓ જો ખરેખર દરદ ઉપર સાચી અસર પહોંચાડતી હોય તો એક રોગ માટે અનેક દવાઓ દિવસ જોડે શોધાય છે શા માટે ? અનુભવે બતાવ્યું છે કે દવાથી દરદ મટતું નથી-દરદને મટાડનાર છે ફક્ત ‘જીવન શક્તિ’ બાકી દવા એ તો મનને મનાવવાનાં ખોટાં વલખાં છે. એનો સહારો ઝાંઝવાનાં નીર જેવો છે. દવાની માફી અસરના પરિણામે કેટલીક વાર દરદીઓ લાંબી અને અસાધ્ય બીમારીના ભોગ થઈ પડે છે.

## નૈસર્ગિક સારવાર

કેટલાયે કિસ્સાઓમાં દરદી એક વૈદ્યથી બીજા વૈદ્ય પાસે, એક ડોક્ટરથી બીજા ડોક્ટર પાસે-એમ દવા દરાવીને નિરાશા અનુભવે છે અને આખરે વૈદ્યો, હકીમો કે ડોક્ટરો દરદીને સાફ કહી દે છે કે, “ભાઈ ! હવે અમારી પાસે તમને સાજા કરવાનો એકેય ધંધાજ નથી. તમને દવા અસર નહિ કરી શકે.” ત્યારે દરદી મૂંઝાય છે અને સામે યવાને ચોમેર નજર કરે છે. છેવટે એ નૈસર્ગિક સારવાર લેવાનો નિર્ણય કરે છે અને યોગ્યતાથી જીવનદોરી અને કે કમને કુદરતને આધારે ઠોડી દે છે.

નૈસર્ગિક સારવાર બહુ સાદી, સોથી અને અસરકારક ગણાય છે. શરૂઆતમાં દરદીને એનિમા, ઉપવાસ, યુક્તાદાર ટમ-ગ્નાન, સૂર્યસ્નાન, માલિશ વગેરે ઉપચારો દ્વારા સાગવા અપવાથી એમદ અકુવાલિયામાં ધણી ગદત મળે છે કારણકે વગેરે ચમા ઝેરી દવાઓ ને નસેનસમાં સોદીમાં પ્રસરી ગઈ હોય તેને કુદરતી ઉપચાર દ્વારા શરીરમાંથી બહાર કાઢવામાં આવે છે. પરિણામે દરદીની જીવનશક્તિ અદ્દના ઝેર ધોવામાં દરરોજ વપગતી હોય છે તે બચી જાય છે અને બચેલ જીવનશક્તિ શરીરમાંથી વિકૃત તત્વોને સોધીને નાશ કરી શરીરને શુદ્ધ કરે છે.

આટલી આગવારથી દરદીની જૂખ બિધે છે, પેટ ચોખ્ખુ થાય છે, દરદીમાં રક્તિ આવે છે અને શરીરમાં જીવનશક્તિનું જો તથા પ્રમાણ વધે છે.

### નૈસર્ગિક સારનામાં મુરકેલીઓ

શરીરમાં જેમ જીવનશક્તિનું પ્રમાણ વધે છે તેમ આગળ ને દવાઓ પીધી હોય તેના ઝેરને બહાર કાઢવા માટે જીવનશક્તિ ઝડપથી કાર્ય કરી રહી હોય છે આ વખતે દરદીનું દરદ અગાઉ કરતાં ઘણું જ વધી પડે છે દરદી બલગાય છે અને તેની અને તેની આસાનાં બુકા ચતા હોય અને કાઠક વાર તો જીવનદીપ શુદ્ધિ જશે એવો ભય પણ એને લાગે છે.

આ વખતે દરદીની શ્રદ્ધાની અને સહનશક્તિની કસોટી થાય છે—સાથે નિસર્ગોપચારની પણ ખરી.

એક દશાત આપીને આ વાતને જગ વધુ સ્પષ્ટ કરું.

શરૂને વારવાર પેટમાં દુખવા આવતું હતું તેનું મુખ્ય કારણ તો એ હતું કે તેને અપચો, કબજિયાત તેમ જ વાયુ (ગસ) ની તકલીફ હતી કઈ પણ યોગ્ય હોજરીમાં જાય એટલે થોડા સમયમાં વાયુ વધતો મારે આ પ્રકારનું દરદ છેલ્લા બે વરસ ચલા હતું.

અનેક પ્રાગની દવાઓ કરી પણ દરદમા કશોય ફેરફાર ન દેખાયો. ડોક્ટરે ડેવન્ટો નિર્ણય આપેલો અને આપ્યો પણ તેની દિમત ન આવી શરદ પેટના દરદથી ખૂબ જ દટાળી ગયો આખરી ઈલાજ તરીકે તેણે દુદ્ધતી ઉપચારો લેવાનો નિર્ણય કર્યો અને અનુભવી નિસર્ગોપચારક પાસે પ્રયોગો શરૂ કર્યા પહેલુ અડવાડિયુ તો બહુ જ સરમ ગયુ, કારણકે પેટમા જે કચરો હતો તે એનિમા દ્વારા સાફ કર્યો. સાથોસાથ પ્રવાહી ખોરાક લેવો શરૂ કર્યો. ઉપરાત ટમ-માથ, માલિશ, સીક્ર-માથ વગેરે પ્રયોગો વડે તેના શરીરમાથી પુષ્કળ પ્રમાણમા વિઝનીય દ્રવ્યો દૂર થયા, જેને લીધે સ્ફૂર્તિ આવી વાસુ (ગેસ)નુ પ્રમાણ ધી ગયુ પેટ સ્વચ્છ અને હળવુ થયુ.

આટલા ફેરફારોથી દગ્દીને થયુ કે હવે હું એકાદ મહિનામા સાવ સાબ્ત થઈ જઈશ પણ પગિણામ ધાર્યા કરતા તદ્દન બુદ્ધ આન્યુ

ખીજે અડવાડિયે ગંગે જાયનો ખાધો શરદના પેટમા ધણો જ ગેસ થયો પેટમા સખત દુખાવો ગયો જેએની વધી પડી આથી પ્રવાહી ખોરાક ઓછા પ્રમાણમા લેવાયો શરીરમા અશ્મિતનુ પ્રમાણ વધ્યુ આ તકલીફ એક અડવાડિયુ ગઈ.

ત્રીજે અડવાડિયે તબિયત સારી રહી ઉપરની તમામ ફરિયાદોથી મુક્તિ મળી શક્તિ, શાંતિ અને ઉદ્ધાસ વધ્યા પણ ક્યારેક ક્યારેક થોડો તાવ આવતો અને જે કલાક રહીને પાછો ઊતરી જતો, છતાં જેએની જેવુ નહોતુ લાગતુ ખોરાકમા ફળો, મોસખી, સતરા પોષેયુ વગેરે લેવાતાં.

વળી પાછુ ચોથે અડવાડિયે દરદ વધી ગયુ જે-એક દિવસ દસ્ત માટે પાચ વખત જવુ પડ્યુ જૂનો સડેલો દુર્ગંધ મારતો મળ સારી પેઠે મોટા આતરડામાથી ખાલી થયો પેટ હળવુ ફૂલ. જેવુ થઈ ગયુ મીરી ભૂખ લાગવા માડી ચિત્તની પ્રકુલતા વધવા લાગી કંઈક સારુ થઈ રહ્યુ છે એવો સચાગ તેના શરીરમા થર થયો.

આપી એની આયમી ગયેલી આશાઓ ફરી વાર ભાંગી અને તેના આનંદનો પાર ન રહ્યો. આ મુજબની પ્રતિક્રિયા (રિ એક્શન) બહુ જ યોગ્ય કેસોમાં દેખાય છે, પણ યોગ્યવર્ણી ગૂંચવણો તો દરેક કેસમાં થાય છે જ.

આવી રીતે ૭ મહિના સુધી નૈસર્ગિક સારવાર લઈને યરદે પોતાની તદ્દુસ્તી પાછી મેળવી અને એ ઉપરાંત પદર ગતન નક્કર વળન મેળવ્યું.

આવા તો અનેક કિસ્સાઓ બની ગયા છે, પણ તેમાંથી આ તો એક જ કિસ્સો મૂકીને ગ્રંથ રીતે સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરેન કે  
**વળન થાયું**

ઘણી વાર એવા પ્રસંગો બની જાય છે કે દરદીનું શરીર ખૂબ જ સ્થૂંચ હોય તેમ જ નરખીનો થઈ સારી પેઢે લદાયેલ હોય જેને લીધે તેનું વળન ૧૬૮ રતન રહે છે. આવા દરદીનું કુદરતી ઉપચારો આરક્ત પેટમાંથી કચરો સાફ કરવામાં આવે છે. સારે ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં વળન ધી ધી થઈ જોરાકમાં પ્રવાહી પદાર્થો લેવાના હોવાથી શરીર ઉપર લદાયેલ વધારાની ચરખી ઝોળી થવા મડિ છે, પેગની ફાફ બેસી જાય છે, જેથી દગ્દી પાતળા દેખાય છે—દુનળો દેખાય છે આમ થવાથી દગ્દીના સગાસબધીઓ—મિત્રો દરદીને વારંવાર કહ્યા કરે છે કે, આવા અનાડી પ્રયોગો કરવાના હોય ! આ તો શરીર સાવ દુબળું દેખાય છે આવી રીતે દરદીને ગભરાવી મૂકે છે અને દરદીના મનને નાનું બનાવે છે. પરિણામે દરદી પ્રયોગ અધવચ્ચેથી પડતો મૂકે છે ખરી રીતે તો જે નક્કમી ચળવી શરીર ઉપર હતી તે ઝોગથી ઝઈ જેથી તમિષત સુધરતી હતી અને નક્કર વળન સ્થિર થતું હતું.

આવી જ રીતે બીજા દગ્દીના દરદીમાં પ્રતિક્રિયા (રિ એક્શન)

ચાય છે ત્યારે પણ બનવા પામે છે. આ આકૃત દરદી માટે અને નિસર્ગોપચારક માટે ગણાય છે. આમ થવાનું કારણ આપણું નિસર્ગોપચાર વિષેનું અજ્ઞાન મુખ્ય હોય છે.

નિસર્ગોપચારના પ્રયોગોમાં કોઈ પણ પ્રકારના બેદ-ભરમ જેવું નથી. એમાં કંઈ જાદુઈ ચમત્કાર નથી. સાવ સરળ અને સૌ કોઈ સમજી શકે તેવી ઓછા ખર્ચવાળી એ સારવાર છે. શરીરમાં વધી પડેલ કચરો સાફ થાય એટલે ખોરાકમાં ગમેલ શરીરના સંચાઓ કામ કરતા બને છે અને ખોટી રીતે વેડફાઈ જતી જીવનશક્તિ બચે છે, જે શક્તિ શરીરનું રક્ષણ કરે છે તે પરિણામે રોગ સ્થાન છોડી ચાલ્યો જાય છે.

### જીવનશક્તિ માટે

જીવનશક્તિ મેળવવા માટે સ્વચ્છ, તાજ, પ્રાણુવાન હવા, પુષ્કળ પ્રકાશ, યુક્તાહાર, માફકસર કસરત, યોગ્ય પ્રમાણમાં પાણી, આનંદી સ્વભાવ અને આરામ આટલું મુખ્ય જરૂરી છે. ફળો, દૂધ, લીલાં. શાકભાજી આ બધાંમાં સારા પ્રમાણમાં ખનિજ ક્ષારો રહેલા છે. ભોજનમાં આ બધાંનો છૂટથી ઉપયોગ કરો એટલે ભરપૂર જીવનશક્તિ મળશે.

### જીવનશક્તિનો નાશ કરનાર

મુંબઈ જેવા રંગીલા શહેરમાં કેટલાક લતા એવા હોય છે કે જ્યાં બપોરના આર વાગે જતી વગર એકબીજાનું મુખ જોઈ શકાતું નથી. આવા સ્થાને ચોખ્ખી હવા કે પ્રકાશ મળવાં દુર્લભ ગણાય. આવા લતાઓમાં રહેનાર માણસને રોગ ઝડપથી પોતાના પંજમાં પકડી લે છે. તેઓનાં શરીર પીળાં-નળાં અને દુર્બળ હોય છે. જાણે જીવતાં મુકદ્દાં ! આવા અને બીજા પ્રકારના માણસો આજસુ, બેડાકુ જીવન જીવનારા, સફા અને સરવ વગરનો ખોરાક લેનારા



તેમ જ ગંદી અને બાધિયાર હવા, બહુ જ થોડા પ્રમાણમાં પાણી, ખૂબ કરતાં વધારે ખોરાક, અજવાળાની અછન, જેરી દવાઓ, ઇન્જેક્શનો, રસાયણો, ખનિજો—આ બધાં જીવનશક્તિનો નાશ કરનાર તરવોથી ઘેરાયેલાં ગણાય. આમાંથી થોડું પણ બૂલેચૂકે શરીરમાં પ્રવેશ કરે તો જીવનશક્તિ ધોવાઈ જાય છે. “Vital power is the curative power.” જીવનશક્તિ એ જ મટાકની શક્તિ છે. આ સોનેરી સૂત્ર નૈસર્ગિક સારવાર લેનારે યાદ રાખવા જેવું છે.

### સાચો દિરસો

પ્રતાપરાયની ઉંમર ૪૦ વરસની ગણાય. પોતાનું એક કારખાનું હતું. એ કારખાનામાં ૨૦૦ જેટલા કારીગરો કામ કરતા. આ બધાને કામ મળે એટલા માટે તેમને ત્રહારથી કામ લાવવાની હંમેશ ચિંતા રહ્યા કરતી. કામ લાવવા માટે આખો દિવસ બહાર મોટરમાં ફરવાનું રહેતું. ઑફિસે આવે તો ટેલિફોનથી વેપારી સાથે વાતો કરવી પડતી. આમ આખો દિવસ કામમાં રોકાઈ રહેતા. પરિણામે કામના વધુ પડતા બોળથી પ્રતાપરાય થાકી જતા. રોત્તે સૂતી વખતે સવારના કામની ચિંતા કર્યા કરતા. વિચારમાં ને વિચારમાં જીંઘ આવે નહિ. પરિણામે પેટમાં ગેસ (પવન) થાય, અપચો રહે, પગમાં દુગ્ધનર થાય, કમળિયાત રહે અને શરીર દુબવા આવે. વિચાર કરીને મગજ થકિ ત્યારે એ-તણુ કધાક આંખ બિડાતી અને થોડી જીંઘ લઈ લેતા.

આવી રીતે છેલ્લાં દસ વરસ થયાં રહ્યા કરતું હતું. આ સમયમાં જીંઘ આવવાની ટીકડીઓ, પાચનક્રિયા સતેજ કરવાની દવાઓ, ફાફીઓ વગેરે એ લેતા, પણ કરું અસર કરતું નહિ. થાક ઉતારવા રસાયણો ઉપર બહુ જ ભાર દઈને ઝડપથી તેમનું માલિય કરાવતા. પગમાં દુખાવો—દુગ્ધનર થાય ત્યારે ચપ્પી પણ કરાવતા. આ બધા ઉપચારો કર્યા પણ ખાસ ફાયદો ન થયો.

પછી તેમણે અનુભવી નિસર્ગોપચારક ખાસે કુદરતી ઉપચાર લેવાની શરૂઆત કરી. ખોરાકમાં ફળોનો રસ, લાજળો, દૂધ વગેરે લેવાં શરૂ કર્યાં. દરરોજ શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ મુજબનું માલિશ (મસાજ) કરાવતા. એનિમા, ટપ્-બાથ, સીઝ-બાથ વગેરે ઉપચારો કરવા છતાં તેમના શરીરમાં અસર ન થઈ. આ પ્રમાણે તેમણે ૭ મહિના સારવાર લીધી, પરિણામે નિરાશા સાંપડી. આ પ્રયોગ તેમને મહેલો પ્રયોગ હતો.

નિસર્ગોપચારકે ૭ મહિનાના અનુભવથી જાણી લીધું કે પ્રત્યેક પરાયના શરીરમાં જીવનશક્તિ નવી ન આવે ત્યાં લગી દરદ સાથવાની આશા રાખવી એ ધુમાડા સાથે બાચકા ભરવા જેવું છે.

### જીવનશક્તિના અભાવે

જીવનશક્તિના અભાવે નિસર્ગોપચાર-પદ્ધતિથી કેટલાક દરદીઓ સારા નથી થતા, જેવા કે બહુ જ દુખખા, વસનોથી ઘેરાયેલા, વાંદરૂદ્ધ, અત્યંત કમજોર, લાંબા વખતના જૂના રોગી, પુષ્કળ દવાઓ અને ઇન્જેક્શનો લીધેલાં વગેરે. આ પ્રકારના દરદીઓને સારા થવા બહુ જ ઓઠા સંભવ ગણાય. આમાં પણ અપવાદ છે. આવા કેસો કેટલાકમાં જીવનશક્તિ હોય તો સારા થવાની આશા રાખી શકે. બાકી જેના શરીરમાંથી પ્રાણુશક્તિનું હીર ધસાઈ ગયું હોય તે નિરાશા સેવવી પડે છે.

### નૈસર્ગિક સારવાર સાચી ગણાય

દરેક રોગનું મૂળ મળસંયમમાં ઊપાયેલું હોય છે. મળસંયમ કરવાથી શરીરમાંથી રોગદ્રવ્ય બહાર નીકળી જાય છે અને રોગ નીરોગી બને છે, જ્યારે દવા પીવાથી દરદી તાત્કાલિક આરામ મેળવે છે પણ રોગદ્રવ્યનો શરીરમાં સંચય થાય છે.

વિચારી લેવું જોઈએ કે દવા પાછળ કિંમત, સમય, પ્રજ્ઞા ધન અને હેરાનગતી સહન કરવી પડે છે તેના કરતાં દરદની શરૂઆતમાં નિસર્ગોપચાર-પદ્ધતિ મુજબ યોગ્ય અનુભવીની દેખરેખ નીચે સારવાર કરવામાં આવે તો ઉપરની તમામ તકલીફોમાંથી બચી જવાય અને દરદી ટૂંકી મુદતમાં નવજીવન પ્રાપ્ત કરી શકે.

આજે લોકો દવા પી પીને ખરેખર ચાકી ગયા છે, કંટાળી ગયા છે, સૂઝ પણ ચડે છે. દવાની નાગચૂડમાંથી છૂટવા માટે માર્ગ શોધી રહ્યા છે. લોકોનો દવા પ્રત્યેનો મોહ ઝોસરવા માંડ્યો છે, શ્રદ્ધા ઊડી ગઈ છે. આ કદપના નથી, પણ ઉપલા વર્ગના પ્રતિષ્ઠિત દરદીઓનાં અંતરનો અવાજ છે. તેઓ દવાને બદલે કંઈક નવો ઉપચાર માગે છે. તેઓને નૈસર્ગિક સારવારની ભૂખ જાગી છે. અત્યાર મુંઘી તેઓ નિસર્ગોપચારની સારસરથી અજાણ રહ્યા તેને માટે પશ્ચાત્તાપ કરી રહ્યા છે, કારણકે નિસર્ગોપચાર-પદ્ધતિ સાદી, સીધી અને જસદીથી દરદીને દરદની પીડામાંથી મુક્ત કરે છે. આ ઉપચાર સૌને પોસાય તેમ છે. રોગમાંથી ઊગરવાનો આ નિર્દોષ માર્ગ છે અને લોકોને રોગમુક્ત થવાનો પ્રાણુચાન પુરુષાર્થ શીખવે છે.

સામી વાત તો એ છે કે આપણી પ્રજાને દવા પાછવાડે પૈસા ખરચવા પોસાય તેમ નથી. જ્યાં એક ટંક બોજન મહામુસીબને મેળવવાની મહાન ચિંતા હોય ત્યાં દવા કેવી રીતે મેળવી શકે ?

અને હાથમાં શેરીએ શેરીએ દવાખાનાં નજરે પડે છે તે બધું આ પ્રત્યક્ષ બનાવી આપે છે કે લોકોમાં રોગ ઝોહો થવાને બદલે વધતો ચાલ્યો છે. દવા રોગમાં ચિરંજીવ કાયદો કરતી હોય તો દરદીઓની મંખ્યા થઈ જતી જોઈએ. ખરેખર આ કડુણ સ્થિતિ કાયમને માટે આપણા દેશમાં રહે તો દવાખાનાંની જગ્યાએ નૈસર્ગિક સારવાર આપનારાં “આરોગ્યભવનો” રાફ થાય એ ઇચ્છવા યોગ્ય છે.

નિસર્ગોપચારને ખૂબ જોરશોરથી પ્રચાર થાય એટલા માટે શાસ્ત્રીય તાલીમ આપનારી નિસર્ગોપચારની સંસ્થાઓ સ્થપાય; ગામડે ગામડે ને શહેરે શહેરે તેમ જ મહેલથી માંડીને કુપડા સુધી નૈસર્ગિક સારવારનો સદેશો પહોંચે, એને લગતુ પ્રમાણુભૂત સાહિત્ય પ્રગટ થાય એ અત્યંત મહત્વનું છે, કારણકે કુદરતી સારવાર એ જ થાકેલા દરદીઓનો આખરી ઈલાજ છે.

આપણા દેશના માનવીઓનું સ્વાસ્થ્ય-ધોરણુ ઊંચું લાવવા માટે આ જ એક મગ્નદાયી અને કલ્યાણકારી માર્ગ છે.



જાહેર સમારોહોમાં લીમજી અને માધુ' જમીનની સપાટીને અડતાં રાખી સતું. પાણી લીસી જૂંમગી મગદારમાં ખીરે ધીરે દાખલ કરી. આમ કરતાં પટેલો ચકલી એકદ વખત ઉધાડ-વાસ કરી, જેથી પાણીમાં રહેલી દવા બહાર નીકળી જાય. જો એ દવા કાઢી નાખવામાં ન આવે તો આંતરડાંમાં એ દાખલ થાય છે, પરિણામે પદન ફેલાય છે અને પેટમાં પીડા થાય છે. આટલી ક્રિયાઓ સંભાળપૂર્વક કર્યા નાહ શુદ્ધાદાર (મગદાર) માં લીસી જૂંમગી ધીરેથી દાખલ કરવી. અડની શરૂઆતમાં અડધી ઉધાડવી અને જેમ જેમ સફર શરૂ થાય તેમ તેમ વધુ ઉધાડતા જઈ આખી ચકલી ઉધાડી નાખવી જેથી પાણી આંતરડાંમાં પહોંચી જાય. પછી જૂંમગી ધીરેથી શુદ્ધાદારમાંથી બહાર કાઢી સેવી. પાણી આંતરડાંમાં દુરવી શકવાની ટેવ હોય તો પાંચ-દસ-પંદર મિનિટ સુધી દશથી રાખવું, પરંતુ જો પાણી દુરવી ન શકાય તો જગજગ, બેકપેન અથવા સૌચની જગાએ જવું અને ત્યાં સૌમની ક્રિયા કરવી. શરૂઆતમાં દળવે દળવે પાણી બહાર નીકળવા દેવું. પાણી સાથે મળના ગાંઠા પણ નીકળશે. જો મળના ગાંઠા ન નીકળે તો ફરી વાર પાણી ચડાવવું. જેમ મળ પચતો તેમ મળશુદ્ધિ થશે અને આંતરડું સ્વચ્છ બનશે.

### આપણે જામ

આપણે દરરોજ સૌચ જતા હોઈએ તો પણ આપણું મોઢું આંતરડું તરત મોખ્યું છે એમ માની લેવું એ ખરેખર આપણે જામ ન મળાય. ખરી રીતે સૌચ વખતે જે મળ-બહાર આવે છે તે આંતરડાના ઉડા આગળનો હોય છે. બાકીનો મળ આંતરડાની કોષાકોષોમાં જરાઈ રહે છે, પરિણામે હઠીલી કબજિયાત ધર કરે છે. આ મળ સાચી વખત આંતરડામાં પડ્યો રહે તો તે સડે છે. આ મળ નીકળવાનું છે અને સોડીને બગાડે છે. આપણે



અનિમા થવી વખતે આવી રીતે સૂવ

## અ નિ મા

### ( આંતરસ્નાન )

**સામાન્ય** રીતે પેટમાં કુખવા આવે છે ત્યારે આપણે જીવાળ સેવાનો વિચાર કરીએ છીએ. ઠગજિવાત, અપચો, શરીરમાં બેચેની, માથું કુખજું, શરીરમાં ગરમી વધી પડવી, આમડી ઉપર ફેલાયેલા ચર્મ રોગો આવવી—આવા પ્રસંગે સૌ જીવાળ સેવાનો નિર્ણય કરે છે અને માણસ જીવાળ લઈને પેટ સાફ કરે છે. ખરી રીતે જીવાળ સેવાથી પેટની સફાઈ થાય તેના કરતાં આંતરડાને વધારે નુકસાન પહોંચે છે. શરીરમહિના પાચક રસોનો મોટો જથ્થો જીવાળ વાટે આ રીતે વેડફાઈ જાય છે. શરીરની ફરજ છે કે પેટમાં વિજાતીય દ્રવ્ય આવું હોય તેને બહાર કાઢવા માટે પાચક રસોને કામે લગાડવા. આથી જીવાળ માટે જે ગોળીઓ, દવાઓ, ફાફાઓ, ઉકાળા લીધાં હોય તેને હજમ કરવા માટે પાચક રસો વધરાય છે; પરિણામે ઝણ વાટે જે પાણી જેવો ચીકણો પદાર્થ બહાર આવે છે તે આંતરડાનો હોય છે. આંતરડાની સફાઈ

માટે પુષ્કળ પાચક રસોનો વ્યય થાય છે. ‘બક્ટું કાઢતાં જોંટ પેસે’ એ કહેવત મુજબ આંતરડામાંહિનો મળ બહાર નીકળે છે પણ આંતરડાનું જીવન-આંતરરસ-ધોવાઈ જાય છે. અને આને પરિણામે આંતરડાં મુક્ત તેમ જ નળાં પડે છે. અને તેથી કબજિયાત મટવાને બદલે કોલરી વધારે હડીલી બને છે.

### જીડાખને બદલે ઐનિમા

પેટને સ્વચ્છ રાખવા માટે જીડાખ કરતાં ઐનિમા તદ્દન નિર્દોષ સહેલો અને ઝડપી ઉપાય ગણાય છે. જીડાખ લેવાથી શરીરમાં બેચેની આવે છે, વળી બે-ત્રણ કલાકનો સમય પણ એમાં બગાડવો પડે છે, ત્યારે ઐનિમા (આંતરરસના) લેવાથી ૧૦ થી ૧૫ મિનિટમાં બહુ પતી જાય છે, આંતરડું ચોખ્ખું બને છે અને શરીરમાં સૂતિ રહે છે.

### ઐનિમા લેવાની પૂર્વ તૈયારી

દવા વેચનારાઓને ત્યાં ઐનિમાનું ડબલું તેમ જ નળી વગેરે ભાગો તૈયાર મળે છે. તે ડબલું તેમ જ ખીજ ભાગો ગરમ પાણીથી ખરાબર ચોખ્ખા કરવાં. ત્યાર બાદ તેમાં થોડું નવચોક પાણી ભરી તેમાં એક મોટો ચમચો ભરીને મીઠું (Salt) મેળવવું અથવા એકાદ બાટું લીંબુ નિચોવવું. આટલી ક્રિયા કર્યા પછી ચિત્રમાં જતાવ્યા મુજબ ઐનિમાના ડબલાને હીવાડમાં એક ખીંડી મારીને ૩ થી ૪ ફૂટ જોડે ટાંગવું. રમરમી નળીને ચિત્રમાં દેખાય છે તેમ લટકી રાખવી. નળીને હંદે વીસી બૂગમી છે ત્યાં એરડિયું તેડ અથવા વેસેલિન લગાડવું. બૂગમીથી થોડે દૂર ચકલી હોય છે તે બંધ કરવી. પછી પાટ ઉપર અથવા જમીન પર ચણા પાથરીને ચિત્રમાં જેમ માણસ સૂનો છે તેમ ડાબે પડબે સૂવું, અથવા બે પગ દીંચણ-માંથી વાંકા વાગી, ખતી સાથે લગાડી બે પગના પગ તેમ જ



આપણા શરીરને વધુ નીરોગી અને હવનશક્તિવાળું બનાવવું હોય તો પંદર દિવસે કે મહિને એક વાર એનિમા જરૂર લઈ લેવો.

### એનિમા [આંતરજ્ઞાન] લેનાર માટે

(૧) ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ડાબે પડખે સૂઈને અથવા દરદીએ ચત્તા સૂઈ, બંને પગ ઢીંચણથી વાળાને એનિમા લેવો.

(૨) ખીછ રીત : દરદીમાં જો શક્તિ હોય તો એને જોધો ઘૂંટણજર બેસાડવો અને પંજા તેમ જ છાતીએ લગાડેલાં ઢીંચણ અને માથું જમીનની સપાટીને અડતાં રાખી સૂવું. પછી શરીરને (નિતંબ) જોડ્યું કરવું. આ ક્રિયાથી શરીરના દરેક જરૂરી ભાગને પાણી મળશે અને અવયવો સાફ થશે.

(૩) નવમેકું પાણી અથવા હાથની કેણી બેાળી સહન થઈ શકે એવું પાણી લેવું, બહુ ગરમ હાથે તો તેને સામાન્ય ઠંડું કરીને લેવું.

(૪) પાણીમાં મીકું અથવા 'લીંબુનો રસ' મેળવવો. સાબુ નાખવો નહિ કારણકે સાબુ અકુદરતી ક્ષાર ગણાય.

(૫) એનિમાનું ડબ્બુ દરદીથી ૩-૪ ફૂટ જોડે રાખવું.

(૬) એનિમાને છેડે જે બૂંગળા છે તેને ચીકણો પદાર્થ, જેવો કે એરડિયું, ગિલ્લસપાઈન, તેલ, વેસેલિન ગેલે તે લગાડો. એનિમા લેતાં પહેલાં બૂંગળાની બાજુમાં જે ચકલી છે તેને ઊંચાડ-વાસ કરો. જોથી પાણીની હવા બહાર નીકળી જાય.

(૭) એનિમા લેતાં પહેલાં એકાદ વાર કુદરતી ચૌચની ક્રિયા પતાવવી અને ત્યાર બાદ એનિમા લેવો. પાણી ચકાવતાં પેટમાં દરદાય તો ચકલી બંધ કરી પાણી બંધ કરવું અને દરદ મટે એટલે રી વાર પાણીનો પ્રવાહ ચાલુ કરવો.



ઝાણી થાય એટલે એનિમા લેવો ઝાંઝા કરો એનિમા લીધા પછી બીજો દિવસે કદાચ દમ્ત ન આવે તો ગભરાશો નહિ એકમે દિવસ પછી કુદરતી દસ્ત આવશે.

(૧૬) નિસગોપચારકની ફળ છે કે દમ્તને વહેતી તકે એનિમા આપીને એના શરીરની અંતર રહેતી ગદકી સાફ કરતી પેટ સાફ થશે એને દરદ આપોઆપ નમ્મ પડશે, સામાન્ય ગીતે ૮૦ થી ૮૦ ટકા દરદો એનિમા આપવાથી સાગ થાય છે.

(૧૭) જોને એનિમા લેવાની ટેવ ન હોય તેણે શરૂઆતમા પા કળનુ પાણી ચડાવવું.

(૧૮) આતરસ્નાન માટે એનિમાથી ચડિયાતો એક પશુ પ્રયોગ નથી આ પ્રયોગ તબ્બ નિર્ભય અને સગળ છે પ્રત્યેક શેગમા એનિમા અસરકારક સાધન છે.

(૧૯) સ્ત્રી અને પુરુષ માટે એનિમાની ભૂગળી જુદી જુદી આવે છે સ્ત્રીઓ માટે સહેજ વાકી અને કુવારા છૂટે તેવા છેદ વાળી ભૂગળી આવે છે અને પુરુષો માટે લાખી અણીદાર ભૂગળી હોય છે.

(૨૦) દરદોજ એનિમા લેવાનો હોય ત્યારે કુદરતી ઠંડુ સાદુ, શરીરની ગરમી પ્રમાણે પાણી લેવું બહુ ઠંડુ પાણી લેવાથી પેટમા આકડી આવે છે-પેટ દુ ખે છે બહુ ગરમ પાણી આતરડાને નબળા અને દીના બનાવે છે.

(૨૧) આનંદકામા મગ સુખઈગયો હોય, દમ્ત કડણુ આવતો હોય, જૂની કમળિયાત હેગન કમ્તી હોય ત્યારે એનિમામા પેરફિન ઑલિવ ઑઈન (જોઈનનુ તેલ) કે ગિન્સરીન-આમાથી એક વસ્તુ થોડા પ્રમાણમા મેગવીને નેતી.

બીજો પ્રયોગ: ઉપર મુજબની તકલીફ હોય ત્યારે રાત્રે સૂતી વખતે એનિમા દ્વારા થોડું પાણી ચડાવીને સૂઈ જવું. પછી ત્યારે કુદરતી હાજત (શૌચ) લાગે ત્યારે જવું. આથી મળ સાફ થઈને બહાર ધક્કાઈ જશે.

ત્રીજો પ્રયોગ : ગ્લિસરીન સિરિન્જ ( Glycerine Syringe-ઠાચની પિચકારી જેવું સાધન, જે કેમિસ્ટને ત્યાં મળશે ) પણ લઈ શકાય. આ પ્રયોગથી આંતરડાં મુક્તાવન થાય છે અને દસ્ત સાફ આવે છે.

(૨૨) પાતળા ગ્રાડા (દસ્ત)માં અને બહુ નબળા દરદીને એનિમા ન અપાય.

(૨૩) જૂની કબજિયાતથી ઘણી વાર મોઢું આંતરડું નીચે ઝુકી પડે છે, ફૂલી જાય છે તેમ જ ગર્ભાશય આગળ-પાછળ નમી પડે છે અને ત્યારે ઓપરેશન કરાવવું પડે છે. આ પ્રસંગે જો થોડા દિવસ નિયમિત એનિમા લેવામાં આવે તો સોજો હોનરી જાય છે, આંતરડાં તેમ જ ગર્ભાશય ઉપર જે મળતો બોજો હોય તે ઓછો થાય છે, પરિણામે ઝૂકી ગયેલ આંતરડાં તેમ જ ગર્ભાશય મૂળ સ્થાને આવી જાય છે અને ઓપરેશનમાંથી બચી જવાય છે.

(૨૪) બાળકના પેટમાં જ્યારે મળ જામી જાય ત્યારે પાથી અડધો શેર સહન થઈ શકે તેટલું ગરમ પાણી એનિમા વાટે મળ-દારમાં ચડાવવું અથવા ગ્લિસરીન સિરિન્જ આપવી. આથી પેટ સાફ થઈ જશે.

(૨૫) બોજન પહેલાં અડધી કલાકે અથવા કલાકે એનિમા લઈ શક્યા. આ ઓછામાં ઓછો સમય ગણાય, કારણકે એનિમા લીધા પછી આંતરડાંને થોડો આરામ મળવો જોઈએ. આરામ લીધા પછી બોજન લેવાય એ થોડું ગણાય.

બોજન બાદ તરત એનિમા ન લેવાય. સાંજે ૬-૭ વાગે એનિમા લઈ શકાય. એનિમા લીધા પછી લાંબા મુદ્દતે થોડો વખત આરામ કરવો.

( ૨૬ ) બેક્ટેરિયાન(ટન-આથ) અને એનિમા વચ્ચે ૨૦ થી ૨૫ મિનિટનું અંતર રાખવું. આ બાબતનો નિર્ણય દરદીએ પોતાની સમ-વડ અને જરૂરિયાત મુજબ કરવો.

( ૨૭ ) નિયમિત અને પ્રમાણસર કસરત, લાઝઓ, યુવા-વાળો અને રેશાવાળો ખોરાક, પુષ્કળ શાક, શાસ્ત્રીય માલિશ વગેરે તમારા કાર્યક્રમાં ગોડવો એટલે કમળિયાત નહિ રહે અને એનિમાની જરૂર નહિ પડે.

આ ક્રિયાને વધુ સમજવા માટે બે સાચા કિસ્સાઓ નીચે આપ્યા છે :

## [ ૧ ]

### એપેન્ડિસાઇટિસ

મણિલાલને અવારનવાર પેટમાં દુઃખવા આવતું હતું. એક દિવસ પેટમાં અસહ્ય દુઃખ લેખડું. એ ચીમેચીસ પાડવા માંડ્યા. ઘરનાં માણસોએ એક નામાંકિત ડોક્ટરને ટેલિફોન કરીને બોલાવ્યા. ડોક્ટરે પેટ, હૃદય, ફેફસાં વગેરે, તપાસી દેવા અને ઈન્જેક્શન આપ્યાં. પણ મણિલાલના પેટની પીડા શમી નહિ. ડોક્ટર તો પોતાની જે ક્રિયા હતી તે કરીને પોતાને દવાખાને આલ્યા ગયા.

દરદીની ગમરામણ, દુઃખ અને પેટમાં વડાતું હતું તે જોઈને ઘરનાં માણસોએ ફરી વાર બીજા હોસિયાર ડોક્ટરને બોલાવ્યા. ડોક્ટર આવ્યા, શરીર તપાસ્યું અને પોતાનો મન આપ્યો કે દરદીને એપેન્ડિસાઇટિસ છે. તરત જ આને ઓપરેશન કરાવવા જેવું છે.

સમય જાય છે એ દરદી માટે નુકસાનકારક છે, ધરનાં માણસો ગજ-રાયાં ડોક્ટર પોતાની શી લઈને ગંભીર મુખાકૃતિ સાથે પોતાને રસ્તે પડ્યા.

ધરનાં સૌ માણસો મૂંઝવ્યાં. ઓપરેશન કરાવવું કે કેમ એ જ પ્રશ્ન સહુને ગભરાવી મૂકતો હતો. ધરનું વાતાવરણ ચિંતાભર્યું અને ગંભીર હતું. ઓટલામાં એમના પાડોશી જીવજીવાલભાઈ ટેલિફોન કરવા આવ્યા. ધરનું વાતાવરણ જોઈને પોતે સમજી ગયા કે કંઈક અશુભ લાગે છે. તેમણે મહિલાલના પિતાશ્રીને પૂછ્યું કે આમ ગંભીર કેમ બેઠા છો ?

“આ મહિલાલને પેટમાં સખત દુઃખે છે. પેટમાં વદાય છે અને હેરાન થાય છે. બે ડોક્ટરોને બોલાવ્યા. જતેનો મત જીદો પડ્યો. એકે દવા અને ઈન્જેક્શનો આપ્યાં, જ્યારે બીજા ડોક્ટરે એપેન્ડિસાઇટિસ કહ્યું. સાથે સાથે કહેતા ગયા કે કેસ ગંભીર છે અને ઓપરેશન તરત જ કરાવી લેવો.”

જીવજીવાલ નિસર્ગોપચારમાં ફીક રસ ધરાવતા હતા. ખોરાક, એનિમા, ઉપવાસ વગેરે વિષે એમણે ખૂબ જ વાંચ્યું અને વિચાર્યું હતું. તેઓ પોતાનાં બાલ્યવસ્થાને દવા પીવરાવવાની વિરુદ્ધ હતા. તરત જ તેમણે મહિલાલના પિતાશ્રીને કહ્યું, “જો તમને કંઈ હરકત ન હોય તો આપણે મહિલાલને હળવો એનિમા આપીએ. મારો અનુભવ છે કે જ્યારે પેટમાં મળ જામે છે ત્યારે પેટમાં પવન ઉત્પન્ન થાય છે—પેટમાં આંકડી આવે છે. આ સમયે જો આંતરડાંમાંહેનો કચરો (મળ) બહાર નીકળી જાય તો દરદી શહત બેળવે છે—શાંતિ અનુભવે છે.”

અને જીવજીવાલભાઈએ મહિલાલને એનિમા દ્વારા મળદારમાં (શુદ્ધદારમાં) મીઠું મેળવેલ ગરમ પાણી ધીરે ધીરે ચડાવ્યું. શરૂ-

આત્મા તો પાણી લેતા કાચુ નહિ, પાણી બહાર નીકળી જવા લાગ્યું, પછી તો બીજી વખત પાણી ચડાવ્યું અને પાણી આનંદમાં ચડી ગયું. પેગમા પાણી ન રાખી સકવાથી મણિદાસ તરત જાગૃદ ગયા, પેગમા તો એકલું પાણી જ નીકળ્યું, પણ પાછળથી મળતા કાળા લામા જોડા ગા. નીકળવા માડ્યા અને પેગ દગલુ બન્યું. દગલુનાં મુખ પર આરામ દેખાયો. દરદી શાંતિથી ખાટવામાં સૂતો અને ઘોડીવાગમાં તો ઘસઘસાટ ઊઘી ગયો. જરાબત સાત કલાક એલે ઊઘ એવી કુખ જલું રહ્યું હતું મણિદાસને તેના પિનાશીએ પૂછ્યું કે હવે દુખાવો કેવો છે? તેણે ઉત્તર આપ્યો કે મને હવે તદ્દન આગમ છે.

પગનું વાતાવરણ જબીર હતું તે તદ્દન બદલાઈ ગયું જીવણ લાનખાઈને ખમર આપ્યા કે એનિમાએ ચમત્કારિક પરિણામ દેખાડ્યું છે હવે મણિદાસને સંપૂર્ણ આગમ છે.

ડોક્ટરને ટેલિફોન કરી બોલાવ્યા ડોક્ટરે તપાસીને કહ્યું કે આમા ખાસ કંઈ દેખાતું નથી એપરેશન કરાવવા જેવું લાગતું નથી.

આવી રીતે મણિદાસ એપેન્ડિસાઈટિસના એપરેશનમાંથી બચી ગયા.

[૨]

આંતરડાનો મોઝો

વિનુભાઈને પેગમા કુખે કે શરીરમાં બેચેની લાગે એને એમદો જીનામ લઈ લે. આમ વાગવાગ છેડા છ વરસ થતા જીનામ લઈને એ પોતાનું પેગ સાફ રાખતા વધારે જીનામ લેવાથી આતરડાનું જીવન જોષ્ટુ ચાલુ છે એ હિસાબે વિનુભાઈના આંતરડા ઢીઢી ચર્પી ગયા, આંતરડાના લાગમા થોડો સોજો થયું ક્યારેક ક્યારેક

આવતો હતો. ડોક્ટરને પોતાનું શરીર બતાવે ત્યારે ડોક્ટરો તેમને કહેતા, “ વધારે જુઠ્ઠાનું ન લેવા જોઈએ, તમને આ જુઠ્ઠાનું લેવાની ટેવ પડી ગઈ છે એ ક્યારેક હેરાન કરી મૂકશે. તમારાં આંતરડાંમાં સામાન્ય સોજો તો છે જ. ”

એક દિવસે સવારે વિનુભાઈની નાની ( ફૂટી )ના આલુઆલુના ભાગમાં બગતરા અને તીવ્ર દુખાવો શરૂ થયો. બે-ત્રણ કલાક પછી દુખાવાએ ભયંકર સ્વરૂપ પકડ્યું.

ડોક્ટરને બોલાવ્યા. પેટ તપાસીને એમણે કહ્યું કે પેટનું આંતરડું નીચે મૂકી ગયું છે, આપરેશન કરાવવું પડશે.

વિનુભાઈના પિતાશ્રીએ ડોક્ટર સાહેબને પૂછ્યું, “ પેટના ખાસ સ્પેશ્યાલિસ્ટ હોય તેવા બે-ત્રણ ડોક્ટરોને બોલાવીએ તો કેમ ? ”

ડોક્ટર સાહેબે કહ્યું, “ જરૂરનું છે. અત્યારે જ નિર્ણય કરી શકાશે. ”

ટેલિફોન કરીને પેટના ત્રણેક ખાસ ડોક્ટરને બોલાવ્યા. ચારે ડોક્ટરે એક મત આપ્યો: “ આપરેશન કરાવ્યા વિના આ દરદ મટે તેમ નથી. ”

ત્યાર બાદ એક અનુભવી નિસર્ગોપચારકને વિનુભાઈની તબિયત જોવા માટે તેડાવ્યા. નિસર્ગોપચારક ડોક્ટરે શરીર તપાસીને કહ્યું કે આપરેશનની જરૂર નથી. ફળરસ, એનિમા, ટબખાથ ( પેકુ-સ્નાન ), માટીના હિપચારોથી દરદ મટી જાય તેમ છે. શા માટે આપરેશનની ભાંજગડમાં પડો છો ? આપરેશનની જરૂર તો જ્યાં કોઈ ભાગ સડી ગયો હોય ત્યાં હોય, આ તો સાદો કેસ ગણાય.

અને વિનુભાઈનો મત પણ આપરેશન ન કરાવવાનો હતો. તેણે આમદ રાખ્યો કે આરે કુદરતી સારવાર લેવી છે, આપરેશન નથી કરાવવું. ખસ નિર્ણય મઈ ચૂક્યો.



એ જ દિવસે નિસર્ગોપચારકની સારવાર શરૂ કરી. શરૂઆતમાં એનિમા આપીને મગ સાફ કર્યો, પછી મોસંબીનો રસ પાણી સાથે મેળવીને આપ્યો. સાંજે ઠંડા પાણીનો ટબ-બાથ (પેડુસ્નાન) આપ્યો. અને બોજનમાં મોસંબીનો માફકસર રસ પાણી સાથે આપ્યો. એનિમા લીધા પછી દરદ ઓછું થઈ ગયું અને દરદી ઊઠી ગયો.

બીજે દિવસે વિનુભાઈને આરામ હતો. નિસર્ગોપચારક ડોક્ટરે કહ્યું, “ દિવસમાં બે વખત એનિમા લેતા રહેજો. ” આમ વિનુભાઈ આંતરડાના સોજના આપરેશનમાંથી બચી ગયા.

આ બંને કિસ્સાઓ તો અનેકમાંથી તારવીને અહીં મૂક્યા છે. કુદરતી ઉપચારની યથાર્થ સારવારથી બચકર લાગતા રોગો પણ કેમ સારા થાય છે તેના આ દાખલાઓ છે. એનિમા (આંતરસ્નાન) તો અનેક કુદરતી ઉપચારમાંહેનું એક માત્ર સાધન છે.



## ડુસ્નાન (HIP BATH)

જ્યોપચારના અનેક ઉપચારો છે, જેમાં પેડુસ્નાન સૌથી વધુ ઉપયોગી સ્નાન હોય ખૂબ જ મહત્વનો ઉપચાર છે.

સ્નાન કરવાની રીત



ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ ફૂટી (નાબી)થી તે અરધી બાંધ રૂબે તેટલું ઠંડું પાણી ટળમાં ભરો. પછી તેમાં આરામથી બેસો. અને પગ લાકડાના પાટલા પર રાખો. ભાર બાદ ધીરે ધીરે જમણા હાથથી પેટના તેમ જ પેડુના ભાગને ચોળતા રહો. ચોળવાની દિશા જમણી તરફથી ડાબી તરફ કરવી. વચમાં વચમાં ડાબી તરફથી જમણી તરફ પણ ક્રિયા કરી શકાય. જમણા હાથ યાદી નય તો ડાબો હાથ ઉપયોગમાં લેવો. હાથથી બરાબર ન ફાવે તો નાના ટુવાલ વડે પેડું પર ધસવું.

ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે જો ટખ ન મળે તો સામાન્ય ટખ લૂગડાં ધોવા માટે આવે છે તે પણ ઉપયોગમાં લઈ શકાય. પછવાડે ટેકા રાખવા માટે લાકડાનો નાનો ટુકડો અથવા પાટલો બિંબો રાખીને બેસી શકાય.

માટીના લાંબા અને પહોળા વાસણને પણ ટખ તરીકે વાપરી શકાય છે.

### ફેવી જળ્યામાં સ્નાન લેવું

પેડુસ્નાન લેવા જળ્યા સ્વચ્છ અને ઉત્તમવાળી હોવી જોઈએ. આ સ્નાન બંધ ચોરડામાં તેમ જ સ્નાન લેવાની જળ્યા (ખાચરમ) માં લેવું, કારણકે સ્નાન લેતી વખતે ઝોઝામાં ઝોઝાં કપડાં પહેરવાનાં હોય છે. બનતાં સુધી સામાન્ય લગોટ પહેરવો અથવા નવસ્થા રહીને સ્નાન લેવું. સ્નાન વખતે હવા ન લાગે એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું.

### પાણી કેવું લેવું?

સામાન્ય રીતે દરદીને માફક આવે તેવું ઠંડું પાણી લેવું. બહુ જ અશક્ત દરદી હોય તો નવરોડું પાણી મેળવીને સ્નાન લેવું. ઠંડીના દિવસો હોય તો સહેજ ગરમ પાણી મેળવીને સ્નાન લઈ

શકાય શરીર ઠંડી સહન કરી શકે તેમ હોય તો ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું. તંદુરસ્ત માણસે તો ઠંડું પાણી જ પસંદ કરવું. ગરમીના દિવસોમાં પાણી ગરમ હોય તો થોડો બરફ નાખવો. અથવા ચાર કપાક અગાઉથી પાણી ટમમા બરી રાખવું જેથી પાણીમાં ઠંડકે આવી જશે.

પેડુસ્નાન લેતી વખતે થોડા સમયમાં પાણી ગરમ થઈ જાય તો એ ગરમ પાણી બહાર કાઢીને નવું ઠંડું પાણી બરવું. ગરમ પાણી થવાનું કારણ શરીરની કૃત્રિમ ગરમી-અજાય ગણાય જેમ પાણી ઠંડું તેમ શરીર માહેના વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યો-ઝેરા વધુ ત્વગથી છૂટા પડે છે, લોહી શુદ્ધ અને પાતળું બને છે, આંતરડાથી મળી જાય છે, કમળિયાત મટે છે.

### કેટલો સમય લઈ શકાય ?

શરૂઆતમાં આ સ્નાન દરદીની તમિયત મુજબ લેનાનું સામાન્ય રીતે જેનામા જીવનશક્તિ સાધારણ હોય તેઓથી શરૂઆતમાં પાંચથી દસ મિનિટ સુધી લઈ શકાય. દેવ પડે તેમ બે દિવસે એક મિનિટ વધારીને પદર મિનિટ સુધી લઈ શકાય. અનુકૂળ આવે તો અગ્રધા ક્ષણે સુધી પણ સ્નાન લેવામાં હાનિ નથી.

સ્નાનનો સમય ધીરે ધીરે વધારવો કેટલાક દર્દીમાં શરૂઆતથી જ દસ મિનિટથી સ્નાન શરૂ કરાય દરરોજ બે મિનિટ વધીને અરધી-પોણી કલાક પહોંચી શકાય.

ઋતુ પ્રમાણે પેડુસ્નાનનો સમય ગોઠવવો. શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસુ તેમાં ઉનાળામાં શરૂઆત દસ મિનિટથી કરી શકાય, ઠંડી અને ચોમાસામાં બે મિનિટથી પાંચ મિનિટ સુધી લઈ શકાય, અથવા વધુ મિનિટ સુધી પણ સ્નાન લેવાય.

ખાસ યાદ રાખવાનું એ છે કે સ્નાન કરતી વખતે હડી લાગે એમલે સ્નાનની ક્રિયા બંધ કરવી. ત્યાર બાદ શરીરને વીરે ધીરે હાથની હથેળીથી અથવા હુવાલથી ધસતું આથી ગરમી પ્રગટશે.

નબળું અશક્ત શરીર હોય તેવા દરદીને ગિઝનામા સુવાડીને ગરમ કામળા ઓઢાડવા અને ત્યાર બાદ શરીર વસતું

### પેકુસ્નાનના લાભ

જૂની કબજિયાત હોય, જાતીન નબળાઈ હોય, જઠર, કબેજી (નિવર), આતરડા નબળાં પડી ગયા હોય, નપુસખપણું હોય, હરસ થયા હોય પ્રદોષ, અનિયમિત માસિક, મગજ અને રેફસામા વિજાતીય દ્રવ્ય જામી ગયા હોય આતરડામા સોજો તેમ જ આદા પડ્યા હોય, લોહીની ગતિ મદ હોય, માથામા દગ્દ થતું હોય, મગજ બારે લાગતું હોય, જૂખ ન લાગતી હોય, ગેસ થતો હોય, જ્ઞાન તત્તુઓ નબળા હોય, રંગેદર્શન વખતે ગમ્ત ઓછું વહેતું હોય તેમ જ પુષ્કળ લોટી પડતું હોય વગેરે જાતની કૃત્રિમિદો ંડા પાણીનું પેકુસ્નાન કરવાથી ઓછી થાય છે થોડા મહિના સુધી આ ક્રિયા કરવાથી કામ માટે શરીર નીરાગી બને છે અને પડી દવા પીવાની જરૂર રહેતી નથી

### નનશેકા પાણીનું પેકુસ્નાન

સ્ત્રીઓના દર્દમા નનશેકા પાણીનું પેકુસ્નાન ખૂબ જ મહત્ત્વનું છે રંગેદર્શન વખતે બહુ પીડા થતી હોય, તેમ જ બીજી તકલીફો પડતી હોય ત્યારે ર૦થી ૨૫ મિનિટ સાધાગણુ ગરમ પાણીનું પે-ન્નાન કરવાથી ઘણો આરામ મળે છે પથરી તેમ જ આતરડામા થતા અસહ્ય દર્દ માટે હિપર મુજબ સમગ્ર ચોગ્ર ગણાય, વધારે સમય લેવાથી લાભને બદલે નુકસાન થવા સહ્ય છે પેશાબ બંધ થાય ત્યારે ગરમ પાણીમા બેસાડવાથી પેશાબ છૂટે છે

આ સ્નાનથી સાઝ થયેલા દરગીઓમાંથી મેં દરગીઓના કિસ્સા અહીં ગળુ થાય છે

[ ૧ ]

નવનગરને એક નિવે અચાનક પેશામ નર થઈ ગયો. આખો દિવસ પેશામ ન આવ્યો. સમર જાર તેમ પેશા પીડા વધતી જતી હતી. દરદી મારી રીતે પીડાતો હતો. એટલામાં એક ભયુક્ત બાઈએ સનાહ આવી કે સજન થાન તેરા ગરમ પાણીની ભરેન પહોંચા અને લામા વાસણુમાં નરનરામને મેંમાડીએ તો દુખ ઓછુ થશે, અને પેશામ થશે વગના માણુસોને આ સાદી સનાહ ગમી ગઈ અને તરતજ ગરમ પાણી કરીને દરદીને ગરમ પાણીના વાસણુમાં બેસાડ્યો, તેમ જ પેકુના ભાગને અને મૂત્રાશરના ભાગને વીરથી ઓળનાતુ રાફ કપુ પાણી જેમ હતું થાય તેમ નવુ ગરમ પાણી ઉમેગતા ગયા ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ થઈ ત્યાં તો દરદીએ કપુ કે મને પેશામ કરના માટે જરા ને હવે રડી શકાતુ નહીં અને દરદી પેશામ કરના ગયો. મમ પેશામ પુખા પ્રમાણુમાં આવ્યો, વેં શાન થકુ અને માએ પેના સનાહમાં બાઈનો અન ધણુપૂર્વક આભાગ માન્યો.

આ જનના પેશાના આ ડાઈડાઈ વખત આ રીતે સ્નાનની અસર એક કનાકથી મેં કનાકે પણ થાય છે

[ ૨ ]

નીતકાંની આખોમાં બળનગ તથા હાથાગ અને કેડમાં મનાજ અને દુખાવો ગલા કરના હતા પેં સખન અને થોડુ ઉપમેતુ ગહેતુ હતું શરીરમાં સુસ્તી અને ભારેપણુ લાગતુ બુખ લાગતી, પણ તે બુખ સાચી તેમ જ મીની નડોની-સાવ દુનિમ ડાકારાએ આ રોગને કમજિનાત અને નોકીની ઉચ્ચતા તમીકે ઓળખા પો હતો.

નીનકે ભુલોમે, દવાઓ અને ખીજ ઉપચારો કરવામા ખામી નહોતી ગમી આમ હોવા છતાં એને તદ્દુરની ન મળી છે ત્રા આઠેક વગસ થયા કમજિયાનને હાકી કાઢવા માટે એ તનતોડ મહેનત કરતો હતો હાનમા તેની ઉમર ૩૬ વગસની ગયાય.

નીનકે સાહિત્યનો ગાખીન, આફ્રિમેથી વેગ આવતા ટ્રેન, ગ્રામ, બસમા તેનું પુસ્તકિનું વાચન ચાલુ જ હોય, વાચનમા વિનિષ્ક્રિયા લગાવવા માટે નનવક્યાઓ નવનિક્કાઓ, કા-પો, કિટે કિટવ સાહિત્ય અને નિસગોપચાર આરોગ્ય વગેરે પ્રખરનું વાચન એ વાચતો.

આના વિશાળ વાચનમાથી તેણે પોતાનું આરોગ્ય કેમ સચવાય એ વિશે પુષ્કળ પ્રમાણમા સાહિત્ય વાચનું આરોગ્ય વિશે જ્ઞાન આપનાર પુસ્તકિમાથી તેણે મોઢી કાઢ્યું કે દમ-માય અને હીપ-માય (પે આન) લેવાથી કમજિયાત લોહીની ગરમી સાધા એનું દુખનું વગેરે મટાડી શકાય છે.

બસ નીનકે બખતમાથી પે આન લેવાનું દમ ખરીદી લાવ્યો અને ખીજે દિવસે મનારે માહિતી મુજબ ૦.૩૫ પાણીથી હીપ-માય (પે આન) લેવાનું શરૂ કર્યું આમ બરાબર દોઢ મહિનો સવારસાજ હીપ-માય (પેડરનાન)નો શ્રદ્ધા અને ઉત્સાહ પૂર્વક પ્રયોગ કર્યો અને તેણે શુભ પરિણામ મેળવ્યું શરીરમા અગે પ્રખરની જે નાનીમોની તકલીફો હતી તે બધી આપોઆપ ગઈ કમજિયાત અને લોહીની કૃત્રિમ ગરમી જુઝૂળથી નાશ પામી.

આજે તેની મિથત એ ચર્ષ ગઈ છે કે હીપ-માય (પેડરનાન) લીધા વગર સવારે જીડાતી સાથે એને કુદગની સૈય માટે જનુ ૫૩ છે સાજે પણ દર આજે જે આટલું મુલ પરિણામ આવવાથી પીડાતા આણુમાણુના પાડોશીજાએ પણ હીપ-માય (પેડરનાન) નો પ્રયોગ અજમાવવા માગ્યો છે.

## કંડા પાણીનું સ્નાન લેનાર માટે

(૧) પેકુસ્નાન લેતી વખતે જો પગ બહાર રાખવા અને શરીરના ભાગને તેમ જ પગને કંડું પાણી ન લાગે તેની કાળજી રાખવી. બીજા ભાગોને પાણીનો સ્પર્શ થવાથી પૂરતો લાભ મેળવી શકાતો નથી.

(૨) જોની લોહીની નસો સખત થઈ ગઈ હોય તેમણે કંડા પાણીનું પેકુસ્નાન ન-લેવું, કારણકે કંડા પાણીનું પેકુસ્નાન લેવાથી વધારે પડતું લોહી મગજ તરફ દોડી જાય તો ક્યારેક નસ ફાટી જવાનો પણ ભય રહે છે.

(૩) કંડા પાણીમાં એકદમ ન ખેસનાં ધીરેથી ખેસવું, અથવા-દખમાં ખેસતાં પહેલાં પેકુ ઉપર બીનો ટુવાલ ફેરવવો જેથી શરીર નકામી ધુળરીમાંથી બચી જાય.

સ્નાન વખતે કંડક લાગતી હોય તો ખુરસી રાખીને ગરમ કામળો આખા શરીર પર રાખવો. પાણીમાં ન બિંભાય તેની કાળજી રાખવી.

સ્નાન વખતે પેકુ ઉપર ટુવાલ ઘસતાં ઘસતાં ચામડી ઊઠાઈ ન જાય એ ધ્યાન રાખવું.

(૪) હડીલી કબજિયાતવાળા એ દિવસમાંબે વાર પેકુસ્નાન લેવું.

(૫) કંડી તેમ જ ચોમાસાની ઋતુમાં પહેરણુ પહેરીને પેકુનો ભાગ ખુલ્લો રહે તેવી રીતે સ્નાન કરવું.

(૬) કેટલીક વખત નબળા માણસો પેકુસ્નાન લેતા હોય છે ત્યારે પગનાં તળિયાં કંડાં પડી જાય છે. આ વખતે પગમાં મોળાં અથવા ગરમ કપડું કે કોરો ટુવાલ પગે વીંટાળી રાખવો.

(૭) કેટલાક માણસને પેકુસ્નાન લેવાથી વધારે પ્રમાણમાં મૂત્ર આવે છે, દસ્ત ચાલે છે અથવા બીજી ફરિયાદો જન્મે છે. આવે



વખતે ગલગણુ નહિ, કારણકે કુદરતનો નિયમ છે કે શરીરમા જે કંઈ જૂનો કચરો હોય તેને બહાર કાઢીને શરીરને સાદુ રાખવું આથી શરીરમાહેની કૃત્રિમ ગરમી પાણી ચૂમી લે છે અને એથી મગમૂન વધારે પ્રમાણમા હોય છે

(૮) ત્યા સુધી તમારુ દર્દ મગી ન જાય ત્યા સુધી દિવ સમા એ વખત સવારસાજ પેડુસ્નાન લેવું તબિયત સારી થાય ત્યાર બાદ એ ટેવ ઓછી કરી નાખવી

(૯) પેડુસ્નાન લેતા પહેલા કુદરતી ચોંચકિયાની ઇચ્છા થાય તો એ પતાવ્યા પછી પેડુસ્નાન લેવું

(૧૦) નબળા માણસોએ વધારે વખત પેડુસ્નાન કરવું નહિ

(૧૧) પેડુસ્નાન વખતે પુસ્તકો વાચવા નહિ અથવા કાંઈ પણ પ્રકારના મગજને ઉશ્કેરી મૂકે એવા વિચારો કરવા નહિ. મનને શાંત રાખવું

(૧૨) પેડુસ્નાન લીધા પછી એકાદ ક્યાકે ભોજન કરી શકાય. અને ભોજન લીધા પછી ચાર ક્યાક બાદ સ્નાન લેવાય

(૧૩) નિયમિતપણે નકકી તેમ જ એકસ સમયે પેડુસ્નાન લેવું પેડુસ્નાન લીધા પછી પાંચ મિનિટ પછી આખા શરીરે સ્નાન કરી શકાય, અથવા ૧૫થી ૨૦ મિનિટ પછી સ્નાન લેવાય. સ્નાન પછી શરીરમા ગરમી આવે એટલી સામાન્ય કસગત કરવી અથવા ચાલવું. આ બધું ની બની શકે તેમ હોય તો શરીરને સારી પેકે હાથ વડે ધસીને ગરમી ઉત્પન્ન કરવી જરૂરી ગણાય. જે એમ ન થાય તો કિયાની અસર થોડી રીતે નથી થતી

(૧૪) નબળા માણસોએ એનિમા લીધા પછી અર્ધા કે પોણાથી એક ક્યાકે પેડુસ્નાન કરવું

નબળા માણસે પેડુસ્નાન માટે બીજાની મદદ લેવી.

(૧૫) બહેનોને રત્નેદર્શનને સમયે વધારે પડતું લોડી વહેતું હોય તો નર્સ પાસે તપાસ કરાવીને નિર્ણય કરાવી લેવો કે જે રક્ત વધારે પડતું વહે છે તે ગરમીને લીધે છે કે બીજા કારણોને અંગે. જો ગરમીને અંગે લોડી વધારે પડતું વહેતું હોય તો ઠંડા પાણીનું પેકુસ્નાન કરાવવું અને ઠંડીને લીધે હોય તો ગરમ પાણીનું સ્નાન લેવું.

ગરમ પાણીથી અશક્તિ ન આવે માટે માફકસર સ્નાન લેવાનું એ લક્ષમાં રાખવું. ગરમ પાણીથી પેકુસ્નાન લીધા પછી ઠંડા પાણીથી પેકુસ્નાન લેવું.

ગરમ પાણીનું પેકુસ્નાન લેતી વખતે ગરમના ભાગ પર તેમ જ માથા ઉપર ઠંડા પાણીમાં પલાળીને ડુવાલ રાખવો. જેથી ચક્રર નહિ આવે. (ગરમ પાણીથી પેકુસ્નાન કરતી વખતે કેટલીક વખત માથામાં ચક્રર આવે છે.)

શરીરમાંહે અનેક પ્રકારનાં ઝેરી દ્રવ્યોનો જથ્થો સમાયેલ હોય છે. એ વિગતીય દ્રવ્યોને ધોવા માટે પેકુસ્નાનની ક્રિયા ઉત્તમ મનાય છે. દવા, ઇન્જેક્શનો તેમ જ બીજા ઉપચારો કરીને થાકી ગયેલ દરદી માટે આ પેકુસ્નાન (હીપબાથ: ટબબાથ) મહાન આશીર્વાદરૂપ થઈ પડશે. સૌ કોઈ આ પ્રયોગ બુદ્ધિપૂર્વક અજમાવીને ખસાઈ ગયેલી પ્રાણશક્તિ, લાંગી ગયેલું શરીર અને ઓસરી ગયેલ રૂત્તિ ફરી વાર મેળવવા બાંચશાળી બને.



## વરાળર નાન-૧

( કુલ રીમ-ખાથ )

**આપણા** શરીરમાં ન્યારે અનેક પ્રકારનાં ઝેરા એકાં થાય છે ત્યારે જુદા જુદા રોગો ફાટી નીકળે છે. આ રોગોને હાંકી કાઢવા માટે વિવિધ પ્રકારનાં આનોની મોઘો થઈ છે, જેમાં વરાળસ્નાનના લાભો ખીમ્મ આનો કરતાં થોડેકલે અંગે ઓછા મણ્યાય છે, છતાં આ આનોનું મહત્ત્વ ઓછું અકાતુ નથી. વગળઆનો દ્વારા શરીર મહિના ગદાં તેમ જ મહાને ઝેરી તરવો પરમેવા વાટે બહાર નીકળે છે, પરિણામે શરીર સ્વચ્છ અને સ્ફૂર્તિશુ બને છે. દગ્દી રોગની નાગચૂડમાથી છુટે છે. આમડીનું જીવન વધે છે. આમ વગળના પ્રયોગોથી અનેક નાનાંમોટાં દરોં સારાં થાય છેજ.

## વરાળ લેવાની રીત

ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ એક ઝોરડામાં જારીમારણાં બધે ફરીને નેતરની ખુરસી પર બેસવું. પછી ગરમ પાણીનું વરાળનીકળતું તપેલુ ટેબલ અથવા પાટલા પર મૂકવું. ત્યાર બાદ ચિત્રમાં

દેખાય છે એવી રીતે ગરમ કામળો આરે તરફ આખા શરીરે ઝોઢી લેવો. એક હાથ વડે કામળાને ટેકવી રાખવો. વરાળ બહાર ન નીકળી જાય એની કાળજી રાખવી. પછી બને આંખો બંધ રાખીને વરાળ લેવાનું શરૂ કરો. વરાળ જોરદાર હોય તો થોડી વારમાં આખા શરીરે પરમેવો નીતરવા માંડે છે. પૂરતા પ્રમાણમાં પરમેવો ટપકવા માંડે એટલે વરાળ લેવી બંધ કરવી.

વધારે પ્રમાણમાં વરાળ લેવી હોય તો સગડી સળગાવીને તેના ઉપર પાણીથી બરેલ તપેલું મૂકવું, જેથી વરાળ સારા પ્રમાણમાં તૈયાર



ચમે. આ પ્રયોગમાં ગરમ રાખવામાં આવે તો માણસ દાઝી જાય છે.

### વરાળ લેવાની રીત

લાકડાની એક કેબિનેટ, એમાં એક નાનું ટેબલ અથવા નેતરથી બરેલ પુરસી રહી શકે એટલી મોટી બનાવવી. પછી એમાં માણસને ગરમથી ઉપરનો ભાગ બહાર રહે એવી રીતે બેસાડવો. કેબિનેટનાં

આગળના બાગણા બધે ગળવા પ્રિનેટની બનાવ એવી દોવી  
જોઈએ કે તેમાંથી થોડી પણ વગળ બહાર નીકળે નહિ

આપણે ક્યાં જાદુ ગરમ પાણીથી અર્ધું સરેન બધે મોઢાવાળું  
કીડલીના આકારનું એક વાસણ મગજના પ્રાથમિક અથવા ધુમાડો  
ન થાય એવા ચૂના ઉપર મૂકવું વાગણમાં જે નળી દોય તેમાં  
ગળાની લામી નળી બેસાડવી. પછી એ નળીને પ્રિનેટના તળિયાની  
બાજુમાં થોડે ઊંચે જે જોડા છેદ દોય તેમાં ગોડવવી નળીમાંથી  
નીકળતી વગળ મીવી શરીર પર ન આવે તે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું,  
વગળ કઠતી કઠતી શરીરને સ્પર્શવી જોઈએ.

વગળ લેતી વખતે મને પણ એક નાના પાનના પર ગળવા,  
જેથી વગળથી ઘસી જવાની ધાત્રી નહિ ગહે

ઉપર મુજબ વગળ લેવાથી શરીરે ઝડપી અને સહેલાઈથી  
પરમેવો છૂટવા માંડે છે

આ પ્રકારનું વગળાનું આખા શરીરે લેવાથી શરીરમાંથી  
પરમેવા વાટે એક બહાર જાય છે, જેથી લોહી ઝડપી ગતિથી ફરે  
■ અને શરીરે સ્વચ્છ અને સ્ફૂર્તિવાળું બને છે

### થોડાક અગત્યના નિયમો

( ૧ ) આખા શરીરનું વગળાનું લેવા માટે સવાર તેમ જ  
સાંજનો સમય વધારે અનુકૂળ ગણાય છે

( ૨ ) વગળાનું ક્યાં પછી તરત જ ઠંડા પાણીથી ઝાન  
ફરી લેવું જોઈએ જો ઠંડા પાણીથી ઝાન કરવાની શક્તિ ન હોય  
તો ઠંડા પાણીમાં દુધાન પનાળીને નીચોવી નાખવો અને પછી એ  
દુધાવ વડે આખા શરીરને સાફ કરવું

( ૩ ) પાતળા તેમ જ નમળા બાધાવાળા માણસે વગળાનું

લેતાં લેતા અક્ષત આવે તો સમજવું કે વધારે પડતું સ્નાન થયું છે તો તરત કડા પાણીથી સ્નાન કરી લેવું

(૪) બ્લડપ્રેશર, હૃદયરોગ, પાકુરોગ અને ક્ષયરોગવાળાએ વરાળન્નાન કદી લેવું નહિ

(૫) ભોજન કર્યા પછી તરત વગળસ્નાન ન લેવું વરાળન્નાન પછી લગભગ એકાદ કલાકે ભોજન લેવું

(૬) ચરબી ઓગાળના માટે વરાળસ્નાન બહુ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે તદુગ્ત માથામે પદ્મ દિવસે કે મહિને એક વાર વરાળસ્નાન લેવું

(૭) ચરબીવાળાએ અથવા તદુગ્ત માથામે વરાળસ્નાન લેતા પહેલાં ૧ કુ પાણી પીવું જોયું ગરમી ઓછી થશે અને પગ-સેવો વધારે પ્રમાણમાં છટશે

(૮) સાપ તેમ જ ઝેરી જાનનાં કરડી ગયું હોય, જતું કબ્ર મારી ગયું હોય ત્યારે લોહીમાં ઝેર પ્રસરી જાય છે, આ સમયે દરદીને વરાળન્નાન આપવાથી શરીરમાંથી પગમેના દારા ઝેર બહાર નીકળવાથી દરદીની જિંદગી બચી જાય છે

(૯) વરાળસ્નાન લેનારું જે વાસણ હોય તેમાં અર્ધું પાણી ભરવું આખું વાસણ પાણીથી કદી ભરવું નહિ, કાચ કે વાસણમાં અર્ધાંશ વધારે પાણી ભરનામાં આવે તો પાણી ઊછળીને વરાળ સાથે બહાર આવે છે, જોયું વગળ લેનાર દાઝી જાય છે

(૧૦) વરાળન્નાનના પાણીમાં નીમ (મીઠું) કે દડાં લીબડો પણ નાખી શકાય

(૧૧) વગળસ્નાન દરરોજ ન લેવું એમતરે લઈ શકાય દરરોજ વગળસ્નાન લેવાથી શરીરમાં અશક્તિ આવે છે, લોહી

અને આમડી ફિક્કા પડે છે. વધારે પડતી ચરબી ઓઝી કરી હોય તો દરરોજ વરાળસ્નાન કરી શકાય. બીજે મહિને એકાંતરે વરાળસ્નાન લેવું. જરૂર હોય તો જ વરાળસ્નાન કરવું. દેવ તરીકે તેમ જ શોખની ખાતર દરરોજ વરાળસ્નાન ન લેવું.

(૧૨) સામાન્ય રોતે વરાળસ્નાન લેવા માટેનો સમય પાંચ મિનિટથી ત્રીસ-પાંત્રીસ મિનિટ સુધીનો ગણાય, આમ હોવા છતાં વરાળ ધીમી હોય તો વધારે સમય લેવામાં આવે તો નુકસાન નથી.

આ બધા પછી વરાળ લેનારની શારીરિક સ્થિતિ મુજબ વરાળ લેવી એ સલામતી બરેલો માર્ગ ગણાય.

જેમ શરીરમાં ઝેરનું પ્રમાણ વધારે તેમ પરમેશે વધારે છૂટે છે.

ઉપર બતાવેલ નિયમો આખા શરીરે વરાળસ્નાન લેનાર માટે છે. વરાળસ્નાન લેતી વખતે કાળપૂર્વક નિયમોને નજર સામે રાખવાથી વરાળસ્નાનની મહત્તા જાગ્રતો અને ધાયુ પગિલામ લાવી શકાશે.



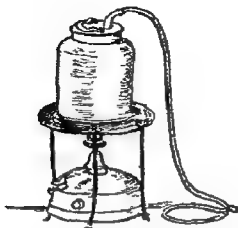
## (લોકલ સ્ટીમ-ખાથ)

**આ** વરાળનાન તદ્દન જુદી રીતે લેનાનું કે શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં દરદ હોય, મોત્તે હોય, શરીરનો અમુક ભાગ ઝડાઈ ગયો હોય દાતમાં પીડા થતી હોય, અવાળું મૂળ ગયા હોય, સાધા-ઓમાં દુખાવો હોય, અનાજ બેસી ગયો, શરદી થઈ હોય, નાક બાકી ગયું હોય વગેરેમાં આ (લોકલ સ્ટીમ-ખાથ) વગળસ્તાન તાત્કાલિક મુદત પરિણામ લાવે છે

ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ પેચવાળી બરણી હોય અથવા બધે મોળાનું વાસણ હોય તેના ઉપરના ભાગમાં કીટલીની નળી જેવી લામી નળી કસારા પાસે ચોડાવી લેવી ત્યાર પછી બરણીમાં અર્ધા ભાગનું પાણી ભરવું ત્યાર બાદ સળગતા પ્રાયમસ અથવા ચૂના ઉપર બરણીને મૂકવી ચોડીનાગમાં વરાળ નીકળવા માડશે. પછી એનિમામાં ઉપરોક્તમાં આવતી રમરની નળી જેવી નળી બરણીની ઉપર ચોડા-



## વરાળદેનાન લેવાની રીત



બેઠા નળી સાથે બેસાડવી. વરાળ નીકળતા રૂબરૂની નળીના છેડાને ડુવાલથી પકડીને દરદીને ન્યાં દઈ ચતું હોય ત્યાં ધીરે ધીરે દૂર રાખીને સહન થાય તેવી રીતે ફેરવી વરાળ આપવી. કેટલીક વખત નળીમાંથી પાણી બીડે છે એટલા માટે દરદી વરાળ લેવી. આટલું થાદ રાખવાનું બૂલવું નહિ.

**કેટલાક અનુભવો**

**અવાજ બેસી જવો**

કિશોર પોતાના ગરીર પાછળ બહુ જ ક્ષતિ રાખતો. શરીરને સ્વચ્છ અને નીરાળી રાખવા માટે દરરોજ વ્યાયામ કરતો, નિયમિત બોજન લેતો, ખોરાકમાં સત્વવાળા પદાર્થોને મદત્ત આપતો, બહારની નુકસાન થાય તેવી વસ્તુઓ કદી લેતો નહિ. ઉધરસ કે શરદી એને લાગ્યે જ થતાં તીખા, તબેલા, ડંડા પદાર્થોને એ ઝેર તરીકે માનતો. આટલી ચીવટ રાખવા છતાં એક સવારે કિશોર લોંબમાંથી જાગત થયો ત્યારે એનો અવાજ એને સાદ બેગી ગયેલો જણાયો.

એ થોડુંક પણ બોલી શકતો નહોતો, જાણે કેમ કાઠિએ એને સિંદૂર ઘૂંટીને પાચો હોય ! કિરોર ગજરાયો. આમ એકાએક યા માટે બન્યું ! ગ્રાધબોળને અતિ જણાયું કે રાત્રે સૂતી વખતે તેની પયારી ખારણાની મધ્યમાં હતી ઉપરાંત આખી રાત ઠંડા પવનનાં આપટાં એના ઉઘાડા શરીરને લાગ્યાં હતાં. પરિણામે ઠંડી લાગવાથી અવાજ બેસી ગયો. એને કાઠિની સાથે વાતચીત કરવામાં પાગવાર મુશ્કેલી નડવા માંડી. સૌએ એને સલાહ આપી કે ડોક્ટરને ત્યાં જા, ગળામાં કંઈક દવા લગાડવાથી તરત આરામ મળી જશે. પણ કિરોરને કુદ-ગતી ઉપચારોમાં રસ અને શ્રદ્ધા હોવાથી સૌની સલાહની અવગણના કરી તેણે દિવસમાત્ર લગભગ વાર મીઠાના પાણીના કેગળા ક્યાં છતાં ખાસ અવાજ ઊધડ્યો નહિ દિવસભર એને ફરજિયાત મીઠા ગળવું પડ્યું.

બીજે દિવસે નિસર્ગોપચારનું (લોકલ સ્ટીમ-માથ) વરાળસ્નાન લેવું તેણે શરૂ કર્યું પિત્તજની બરણીમા અધું પાણી ભરી, તેમા થોડું મીઠું (Salt) નાખી બરણીનું ઉપરનું ઢાકણ એણે બંધ કર્યું. ત્યારમા જ બરણીને સજગતા પ્રાપ્તિ પર ગોઠવી પાણી આંધળું જેવું થયું વરાળ નીકળવા માંડી. માથા ઉપર કિરોરે ચાદર ઓઢી આંખો બંધ રાખી મોઢું ઉઘાડીને હવા પીતા હોય એમ વરાળ પીવી શરૂ કરી લગભગ પંદર મિનિટ આ પ્રયોગ એણે કર્યો પણ ખાસ અસર ન દેખાણી વળી પાત્રી બપોરે વરાળ લીધી તો કંઈક ફેર દેખાયે. આથી એનો ઉત્સાહ અને આશા વધ્યા અને સાંજે ત્રીજી વખત વરાળ લીધી. અવાજ સાધારણ ઊધડ્યો ધીરથી વાતચીત કરવા જેવું પરિણામ આપ્યું સાથે સાથે ગરમ પાણીમા મીઠું (Salt) મેળવીને કેગળા કરવાનું પણ એણે ચાલુ રાખ્યું.

બીજે દિવસે પણ ઉપર મુજબ વગળ અને મીઠાના પાણીના પ્રયોગો ચાલુ રાખ્યા, અને સૌના આશ્ચર્ય વચ્ચે કિરોરનો અવાજ સંપૂર્ણ ખૂલી ગયો. આગળની માફક ચોખ્ખો અને મધુર અવાજ

ચાલુ થયો. વરાળની આટલી સુંદર અસર થાય છે એ દિશોરના પ્રયોગ પછી સૌ કોઈ જાણી શક્યું.

**ખોરાકમાં :** પ્રયોગ દરમિયાન દિશોર ગરમ પાણીમાં મોસંખીનો રસ મેળવીને લેવો હતો. દૂધ, ખીચડી, બાફેલાં શાક, બાજરાનો ચાટણો વગેરે લેવાતું હતું.

### દાદનો દુખાવો અને સોજો

ભોગીલાલને દાદનો દુખાવો અવારનવાર રહ્યા કરતો હતો, કારણકે એની દાદ સડી ગઈ હતી. બ્યારે દાદમાં કચરો ભરાઈને પીડા થાય ત્યારે એનું દુઃખ જોયું ન જાય એવું જણાતું. ખોરાક લઈ શકાય નહિ, ગભરામણ થાય, પીડાને લીધે મોઢું આખું સૂત ગયું. દાદમાં ઝોળખી ન શકાય એવી એની મુખાકૃતિ થઈ ગઈ. સાથે સાથે તાવ પણ સખત આવવો શરૂ થયો. તાવને સહન કરી શકાય પણ દાદની પીડા થતી હતી તે કેમેય કરીને સહન નહોતી થતી. પ્રયોગોમાં ગરમ પાણીનો શેક કર્યો. મીઠાવાળા ગરમ પાણીના ફાગળા કર્યા. દાદમાં કપૂર ભર્યું. લવિંગ-તજના અર્કનાં પોતાં મૂક્યાં. ફૂલાવેલ ફટકડીના ફાગળા કર્યા પણ એકેય ઉપચારે અસર ન કરી. હવે શું કરવું ? એકેએક પ્રયોગ થઈ ચૂક્યો હતો, કોઈ પણ પ્રયોગ બાકી નહોતો રહ્યો.

એક ઝોળખીલા અને અનુભવી ડોક્ટરને ઘેર બોલાવ્યો. એ પણ ભોગીલાલની મુખાકૃતિ અને તાવ જોઈને આશ્ચર્ય પામ્યા. એણે ચોતાના પ્રયોગો અજમાવ્યા. ઈન્જેક્શન-દવા એને આપ્યાં. બે દિવસ થયા પણ ખાસ અસર ન દેખાઈ.

ભોગીલાલે ડોક્ટરને કહ્યું કે આપણે ઘાંતના નિષ્ણાતોને ઘેર બોલાવીએ તો કેમ ? ડોક્ટરે હા પાડી. ઘાંતના નિષ્ણાતો આવ્યા. ત્રણેય ડોક્ટરે મળ્યા. ચર્ચા કરી ત્યાર બાદ તેઓએ પ્રયોગ શરૂ કર્યો.

ત્રણ દિવસ વીતી ગયા કોઈ પણ પ્રકારનો ફાયદો થયો નહિ. ડોક્ટરોએ કહ્યું, “કેસ અટપટો અને ગંભીર કે કાગળ બગાડ નહિ ગંભાય તો નવું દર્દ થવા મહત્તર કે મગામા ને દર્દ ઊતરી જાય તો પરુ વગેરે થાય અને દરદીનું જીવન નોખમમા આવી પડે અને તો મનાહ આપીએ જીએ કે ઓપરેશન વગર આ દર્દ કોઈ પણ રીતે સારુ થાય તેમ નથી ” આમ કહીને ડોક્ટરો છૂટા પડ્યા.

ભોગીલાલની મૂઝવણ વધી ગઈ ઓપરેશન મિલાય ને બીજો કોઈ માર્ગ હોય તો તે અજમાવવાની એમની ઇચ્છા હતી.

પત્ની બોનાના નિસર્ગોપચાર-પદ્ધતિથી માગવા કુનાર ગોપલેને ચાર-પાંચ ડોક્ટરો ભેગા થયા નિસર્ગોપચારનું શાસ્ત્ર એવું છે કે શેગો અને પણ ઉપાય બહુ જ થોડા-તેમા દવાને તો સ્થાન શેનું હોય.

દરેક ડોક્ટરનો એક જ મત આ ગોપલેને એનિમા આપવો, પછી વગાડનો શેક અને ખોરાકમા ફગડો અને દૂધ આપવું.

ભોગીલાલને એનિમા આપનાથી જૂનો ગંધાનો મગ સાફ થઈ ગયો અને આતંગાની ગરમી શમી ગઈ પત્ની મોજે અને દુખાવો હતો તે જગાએ (લોકલ સ્પીમ) વરાળનો શેક કર્યો શેક ધીરેથી, સહન થાય તેની રીતે કગવામા આવતો હતો આવી રીતે દિવસમા નણુ વખત શેક થયો મોજે ઊતરવો શક થયો દુખાવો હળવો બન્યો ત્રણ દિવસની મારવાગ બાદ દાદનો દુખાવો, મુખ પગનો સોજો, તાન વગેરે ચાલ્યા ગયા ચોથે દિવસે ભોગીલાલની તમિયત તદ્દન સુધરી ગઈ એક બિનખર્ચાગ અને સાદા ઇનાજે ભોગીલાલને પરેશાનીમાંથી બચાવી લીધો.

પગનાં સાંધાનો તેમ જ કેડનો દુખાવો

માધવલાલ જે ને કેવળ ત્રણ વગસ થયા પગના ઢીચણના સાંધાનો તેમ જ કેડનો દુખાવો ગદા કુતો હતો આ દુખાવો

થવાનાં અનેક કારણોમાં દિવસના જાગમાં એક જ જગા પર કઢાકો સુધી ખેસી રહેવાનું એક કારણ પણ હતું. પેદીમાં સૌથી મોટા ભાગીદાર એટલે સૌને સલાહ આપવાનું વ્યવસ્થા કરવાનું તેમ જ બહારગામથી આવતા સંખ્યાબંધ પત્રોના ઉત્તર આપવા વગેરે પ્રકારનાં કામનું દંપત્ય ખૂબ જ રહેતું. શરૂઆતમાં તો કામ કરવાના ઉત્સાહમાં એમને પેશાબ કરવાની તેમ જ પાણી પીવાની કુરસદ નહોતી મળતી. ક્યોઈ સુધી આ કુદરતી હાજતને એ રોકી રાખતા. એકાદ વરસ ઉપર મુગ્ધ આસ્થુ, પરિણામે અપચો, કબજિયાત, પેશાબમાં બગતરા, સુસ્તી, પગના સાંધાઓમાં તેમ જ કેડમાં કુખાવો વગેરે નાના પ્રકારની ફરિયાદો ઉત્પન્ન થઈ. આ નિયતિમાં બીજું એકાદ વરસ પસાર થઈ ગયું. નાના અને સાદા ઘરમધ્યે ઉપચારો કર્યા, પણ ખાસ રાહત ન મળી.

પછી તો મોટા મોટા ડોક્ટરોની મુલાકાતો લેવાની ગોડવલુ થઈ. ડોક્ટરોએ ઈન્જેક્શનોનો કોર્સ બનાવ્યો અને એ કોર્સ પણ પૂરો કર્યો. વૈદ્ય-હકીમોની દવાઓ વગેરે લીધી પણ અસર પડોતી નહિ. દિવમે દિવમે પગના સાંધાઓમાં તેમ જ કેડમાં સખન કુખાવો થવા લાગ્યો. બેમી શકાય નહિ, જોભા થાય ત્યારે બે માણુમોના હાથ પકડીને જોભા થવાનું આવી કરુણ સ્થિતિ બોધને વૈદ્ય તેમ જ ડોક્ટરોનો મત બધાણો કે માધવલાલ મેડને ચૂકી હવામાં ગળે, નેથી આરામ થઈ જશે.

બીજે દિવમે માધવલાલ શેઠ તેમ જ નોકરો, કુંડુંબી જનો વગેરે બહારગામ એપડી ગયાં. પૂરા બે મહિના વીત્યા તોપણ દર્દમાં કંઈ પણ ઘટાડો દેખાયો નહિ. દિવસે દિવસે કેસ બગડતો જતો હતો. સૌનાં મનમાં બીક લાગવા માંડી કે પગ ખોટા તો નહિ પડે ને !

ગામડામાં બે મહિના રહીને માધવલાલ શેઠ કટાળી ગયા. હવે શુ કરવું ? સૌનો મત થયો કે શેઠને વળી પાછા ચહેરમાં લઈ જવા, ત્યાં કંઈક ઈલાજ ચર્ચા રહેશે.

શેઠ તેમ જ કાફલો ચહેરમાં આવી પહોંચ્યો. જ્વા, ઇન્જેકશનો, વૈદ્યો તેમ જ હકીમોની દવા-આમાંનું કંઈ શેઠના દર્દને લાગુ નહોતું પડ્યું, એટલે હવે કંઈક ઈલાજ કરવો એમ મૌની ઇચ્છા ચર્ચા.

શેઠના મુતીમને નિસર્ગોપચારનો સાધાગ્રહ ગ્રાખ, એટલે અવારનવાર ' ફિઝિકલ કન્સર, ' ' નેચર્સ પાથ, ' ' હેથ ફોર ઓલ, ' ' ધ ઇન્ડિયન નેચરોપાથ, ' ' હેથ ' ' ગુડ હેથ ' વગેરે અગ્રેજી માસિકોનું અધ્યયન કરતા. આથી તેમને કુદરતી ઉપચારોમાં અખૂટ શક્તિ પેડી હતી. મુતીમે માધવલાલ શેઠને નૈસર્ગિક સારવાર માટે સલાહ આપી. શેઠને મુતીમની વાત ગમી ગઈ. કારણકે એમને નૈસર્ગિક સારવાર એ તદ્દન નવા પ્રકારની સારવાર લાગી.

બીજો દિવસે એક અનુભવી નિસર્ગોપચારક ડોક્ટરને બોલાવીને સાગવાડ લેવી શરૂ કરી.

ડોક્ટરે શેઠના ખોરાકમાં મોસબીનો રસ, ગરમ પાણી સાથે મેળવીને ખાતા લીજુનો રસ, ધઉની થૂલી, લીલી શાકભાજીઓનો રસ તેમ જ લીલા શાકો, દૂધ, ખાટા ફળોમાં સતમ, પીચ, સફરજન વગેરે આપવું શરૂ કર્યું. સાંજે ખોરાકમાં ગેઠ ફક્ત દૂધ લેતાં. ઉપરાત સવારે એનિમા લઈને પેટ સાફ કરતા અને ત્યાર બાદ અર્ધા કલાકે વગળ ( લોકલ સ્લીમ ) આપીને દુખતા લાગને ગરમ કરતા. પછી તરત દુખતા લાગોને માલિશ કરતા અને પગના સાધાઓને માફકસર કસરત આપતા આવી રીતની એકાદ મહિનાની સારવારથી પગના દીચણુમાં તેમ જ કરોડના સાધામાં થતા દુખાવામાં સારી રીતે આગમ દેખાવો બીજા બે મહિના ઉપર મુજબની સારવાર ચાલુ રાખી.

વાધી કમમને માટે મને ભાગનો દુખાવો જતો રહ્યો અને માધવલાન શેઠ લાખા વખતના દુખમાથી મુક્ત થયા અને કુદરતી ઉપચારે માટેની તેમની શ્રદ્ધામા વધારો થયો.

નિમગ્નોપચાર એટલે જીર્ણુ એવો ભ્રમ ટેટવેટ ઠેકાણે ચાલી રહ્યો છે, પણ એ વળ ભ્રમ જ છે ઉપચાર પ્રસંગેમા દરદીઓને સાત અને બિન-ખગ્યાજ ઈનાનેથી કેટલી ઝડપથી આગમ થયો એ આપણે જોયું ખોગ ભ્રમ કે બામક માન્યતાઓને આપણે તિના-જલિ આપવી જોઈએ



## પ્રયોગકથાઓ

કેટલાંક જીવલેણ દર્દોમાંથી ઊગરેલા દર્દીઓની આ સાચી પ્રયોગકથાઓ છે એમાં નિસર્ગોપચારનું સાદૃશ્ય દેખાય છે. પ્રશ્નોત્તરીમાં લેખકનું હેયું બોલે છે, લેખોમાં લેખકની શ્રદ્ધા દેખાય છે, પણ આ કથાઓમાં લેખકના અનુભવોનો અડકો છે.



## એકાવનમે વરમે નિસર્ગોપચારથી હું યુવાન બન્યો

રવિવારનો દિવસ હતો. 'આરોગ્યધામ'માં તા. ૧૧-૧-૪૨ની એ સવારે એક પાંચ ફૂટ અને નવ ઈંચની બિંચાઈવાળો, પાતળા બાંધાનો, ફિક્કડો આખો, નિસ્તેજ ચહેરો, પીળો અને કરચલીવાળો ચામડો અને પહેલી નજરે પચોતોર વર્ષની ઉંમર લાગે એવો એક આદમી દાખલ થયો.

એનું નામ મગ્નલાલ નામક. આવા જમ્મક અને રાગથી ઘેરા-એકા દર્દીની આ સત્યકથા રજૂ કરવાની પાછળ એક જ હેતુ રહ્યા કરી છે કે આ પ્રચંડ ઉપરથી આવડી મોટી ઉંમરે પણ જુવાનને શરમાવે એવી શક્તિ અને કાર્યદક્ષતા પાછી મેળવી શકાય છે એની પ્રતીતિ થાય. દર્દીએ મને મોકલેલી હકીકત એમના જ શબ્દોમાં આવી ' રજૂ કરું છું. એમની લખાવટમાં એક પ્રકારની અસ્થિતા છે. અતિશયોક્તિ ન આવે એની કાળજી એમણે રાખી છે. આ કથા કોઈક ને પણ ગ્રેરણા આપશે એવી આશા સાથે અહીં મૂકું છું:—

નિસર્ગોપચારથી આરોગ્યપ્રાપ્તિ થવાના અનેક કિસ્સાઓ પૈકી મારો કેસ ભુદી જ જાત પાડે છે. હજારે નવસો ને નવાણું દર્દીઓ બચતા જ હોતા નથી કે દવાદાર સિવાય દરદ મરી શકતું હશે. સામાન્ય દર્દીને આ વાત કલ્પનામાં જ આવતી નથી. એ તે માની જ શકતો નથી. દાકતરો અને વૈદ્યોએ આપેલાં ઔષધો સિવાય રોગ મરી શકતો નથી એવી સામાન્ય સમજ આખા જનસમૂહમાં ફેલાયેલી હોય છે. બુદ્ધિશાળી કહેવાતો વર્ગ પણ આ બાબતમાં તો તદ્દન અજ્ઞાની જ છે. વૈદ્ય અને દાકતરોનાં ન્યાં રાક્ષા ફાટ્યા હોય, અને સુંબઈ જેવાં શહેરોમાં ન્યાં પ્રત્યેક મકાનમાં એક એક દવાખાનું હોય ત્યાં દવાથી અલિપ્ત રહેવું એ અશક્ય નહિ તો મુશ્કેલ તો છે જ.

### આપણું અજ્ઞાન

દવાવાદના વાતાવરણથી અલિપ્ત રહ્યા પછી અને નિસર્ગોપચારનું શરણ લીધા પછી એ પદ્ધતિમાં વપરાતાં સાધનોનો ઉપયોગ કેમ કરવો તે બાબતમાં પ્રવર્તીતુ અજ્ઞાન એ નિસર્ગોપચાર-પદ્ધતિમાં શ્રદ્ધા ધરાવનારાઓની બીજી મુશ્કેલી છે. સારા નિસર્ગોપચારકો જ ન્યાં ન હોય ત્યાં એ પદ્ધતિના નિષ્ણાતની સલાહ અને દોરવણી મેળવતી ત્રીજી મુશ્કેલી



શ્રી. મનમોહન નાયક

[ સારવાર પહેલાં ]

મુશ્કેલી

દરદીઓના માર્ગમાં જિભી હોય ૭ અને આ બધું હોવા છતાં કુદ-  
રતી જીવન જીવવામાં જોઈતો માનસિક મયમ અને પગિલામ  
લાવવાને જોઈતી ધીંગલ, દદના અને મનોધૈર્યનો અભાવ એ સૌથી  
કેવળની પણ મોટી મુશ્કેલી કે આગના છીછગ અને ધાવનિયા  
જમાનામાં રોગનું મૂળ તથાસવાની અને તેને જડમૂળથી દૂર કરવાની  
ભાગે જ કોઈને કુરસદ હોય કે શરીરના બગડેલા સચાઓને  
કામચનાઉ થીગડાથી આનતા ગમવાની પ્રવૃત્તિ જ મર્વ દેકાણે આજે  
માલૂમ પડશે.

### મારું સુઝલગ્ડી ગર્ભી

મારું દર્દ ધણ જાતુ હતું છેક ખાત્યમળની શરૂઆતમાં જ  
અગિયાર માસ સુધી મગડાથી હું આજાર ગયો દરરોજ સખ્યાનધ  
જાગ્યો થતા માગ પિતાથી માટે માટે અતિશય કાળજી ગમના  
દેશીનિદેશી અનેક ઔષધિઓથી મારું ખેં જાડી દેવામાં આનું અને  
આખરે એ સાધારણ વનસ્પતિની દવાથી રોગ દમારો મન્યો એમ  
તો હું પાછળના પરિણામથી કંઈ શકતો નથી એથી મને તાત્કા-  
લિક શાંતિ ચર્ધ, દરદાજ ચતા ગાડા મન્યા, પણ આતરડા હમેશને  
માટે નમગા પાયા પાચનશક્તિ બગડી ગઈ અને કનજિવાતે હમે  
શને પ્રવેશ પ્યે આની અસર આખા શરીર ઉપર એ ચર્ધ કે  
લોબીનો ભગવો કદી યો નહિ રહેળીકરણીનું ને ખાવાપીવાની  
નાની મગમ્મી જૂનોનું મારું પગિલામ શરીર ઉપર આવના લાગુ  
શરીર હમેશ મુનકડી જ ગયું બધકાષ અપચો, આત-એવી એવી  
ઉપાધિઓ હમેશા આવું જ ગઈ. મુબર્ક આવ્યા પડી મેંસ થરાનું  
પણ તડ મરેનું અને તે મગમને અસર કરે એવલા પ્રમાણમાં કેટ  
લીક વખત ચતો દેકમા ધની ગયેલી જીવનસમિતિનું પ્રમાણ અપાર  
સુધી હજ વધુ નહોતું.

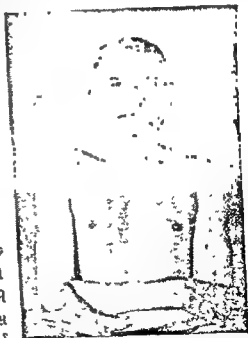
ત્રિગિજ નતનો કેસ

આટલું હોવા છતાં માગ લાભમાં એક મહુ અગત્યની વસ્તુ

હતી, અને તે મારું નિસર્ગોપચારનું જ્ઞાન. સને ૧૯૧૨ની સાલથી એટલે મારી વીસ વર્ષની ઉમરથી જ, હું સારા સારા નિસર્ગોપચારકાના સમાગમમાં આવ્યો છું. જેઓએ આક-આક માસ સુધી સંપૂર્ણ કુળાહારી રહી પોતાની છવનશક્તિ અદ્ભુત રીતે મુધારી હોય અને જેઓએ એક-એક માસના સગીન ઉપનાસો કરી શરીર શક્તિ અનુપમ રીતે નીરોગી બનાવી હોય એવાઓના સમાગમમાં આવવાનું અને તેમની પાસેથી નિસર્ગોપચારનું પ્રાયમિક જ્ઞાન મેળવવાનું સફલાગ્ય મને પ્રાપ્ત થયું છે, પણ એ જ્ઞાન સંપૂર્ણ રીતે કૃતિમાં ઉતારવા જેટલું મનોધૈર્ય બતાવી, ચાલતા આવેશ સ્વીકારી જીદ પડી, એમાંથી ફાયદો ઉઠાવવા જેટલી હિંમત હું કેળવી શક્યો નહોતો એ જ મારા કેસની એક વિશિષ્ટતા અંગેને જ બાબતમાં મારો કેસ અનેક દર્દીઓના કિસ્સાથી જીદી ભાત પાડે છે.

### મારો જ દોષ

નિસર્ગોપચારનું : જે જ્ઞાન મને મળેલું અને તેની શક્તિની શક્યતામાં મને જે શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ બેઠેલાં તેનાથી હું સંપૂર્ણ આરોગ્ય મેળવી શક્યો નહિ હોઉં તો એમાં મારો જ દોષ હતો. સંપૂર્ણ આરોગ્ય નહિ મળ્યું હોય તો અર્ધવટ ઉપયોગથી અર્ધવટ આરોગ્ય તો મળ્યું છે જ. વખત-કવખતના એવા અધક-



શ્રી. મગનલાલ નાયક

[ સારવાર પછી ]

અર્ધવટ આરોગ્ય તો મળ્યું છે જ. વખત-કવખતના એવા અધક-

ચરા ઉપયોગથી હું મારી જીવનશક્તિ અધઃચરી રીતે ટકાવી પણ  
 શક્યો છું, અને ન્યાયે ન્યાયે નિષ્ક્રાંતની સત્તા અને દેખરેખ  
 મળી કે અને સંપૂર્ણ અયોગ કરવાની તક મળી છે ત્યારે ત્યારે  
 નિસર્ગોપચારે પોતાનો પ્રભાવ જતાવ્યો છે અને તેનું ઉત્તમ પરિણામ  
 પણ આવ્યું છે આ પ્રયોગોના માગ જીવનમાં અનુભવાયેલા બે  
 કિસ્સાઓ અહીં દાકુ છું

### નવજનન મજલુ

સને ૧૯૦૮ની સાલમાં હું બહુ જ નમ્રો પડી ગયો હતો.  
 મારું વજન માત્ર ૧૧૫ ગ્રામ ગયું હતું શરીર માત્ર દાકુનું માણે  
 જ રહ્યું હતું નિષ્ક્રાંત મનાદમગની મારે જરૂર હતી. દવાવા મા  
 તો અને વિશ્વાસ જ નહોતો તપાસ કરના મુબરકમાં કા બી પી  
 માદન તે વખતે પ્રશ્નિત કરતા હતા તેઓ બર્નાર્ડ મેકફેન મેનેજના  
 એલ્યુઓ હતા તેમણે મને જ માત્ર મુધી દૂધ ઉપર મળેનો તેથી  
 મારું વજન ૧૫૫ ગ્રામ થયું હતું શરીરશક્તિ પણ ધણી જ સુધરેલી  
 આ શક્તિ લગભગ દસ વર્ષ ટકી સને ૧૯૦૮ની સાલમાં શરીર વગી  
 ફરી પાત્ર નમ્ર પડ્યું દાકુનની સત્તા લીધી વેદોના ઉપચાર  
 કરી જોના હનારે કરી જોનો, પણ કયાથી ફેર પડ્યો નહિ આખરે  
 નિસર્ગોપચાર જ કામમાં આવ્યો હું સાગ નિસર્ગોપચારની શોધમાં જ  
 હતો સ્વભાગે હું થી જૂપતરાયશાઈ જેના સમાગમમાં આ મે  
 નિસર્ગોપચારમાં શ્રદ્ધા હોવાથી મે તેમની સારવાર નેનાનું નક્કી  
 કર્યું અને તા ૧૧-૧-૧૪થી મે તેમની દેખરેખ નીચે નિચ  
 ગોપચારની પદ્ધતિથી સારવારની શરૂઆત કરેલી ત્યારનું મારું વજન  
 અને શરીરના બગોના માપો મે લીધા છે અને વખતના ફોટા  
 આથી શરીરમાં પડેનો તફાવત આપોઆપ વાચકને જણાઈ આવશે.  
 શી. જૂપતરાયશાઈ સાથેનો સબધ મિત્રતામાં પરિણમ્યો છે

મે ફક્ત શારીરિક પ્રગતિ સાધી છે એ આ ફોટાથી જ

## દમના રોગમાંથી મુક્તિ

**મારા** અનુભવમાં કેટલાક એવા દર્દીઓ આવ્યા છે જેને વિશે હું તાલુખ થાઉં છું. નખાઈ ગયેલું શરીર હોય, લાંબી માંદગીએ અને અનેકવિધ પણ નિષ્ફળ ઉપચારોએ એની જીવવાની આકાંક્ષાને કુદિત કરી નાખી હોય, છતાં એનામાં એક એવું પ્રાણૂતત્ત્વ સન્નિવૃત્ત હોય છે કે એ અનેક જીવલેણ રોગની સામે ઝઘૂમતો હોય છે. દર્દીમાં જો સાજા થવાની તમન્ના ન હોય, જીવવાની જિજ્ઞાસા જ ન હોય, તો એને કોઈ સાજો ન કરી શકે. શું ડોક્ટર કે શું હકીમ, શું નિસર્ગોપચારક-કોઈ દર્દીને આયુષ્ય કે જીવાદારી નથી આપી દેતા. દર્દીમાં જોટલી જીવવાની પ્રજ્વળ શ્રદ્ધા, ધૈર્ય ન ગુમાવવાની શક્તિ, વાતાવરણને પ્રસન્ન રાખવાની આવડત હોય એટલા પ્રમાણમાં દર્દીને નવું જીવન મળે છે.

તા. ૨૦-૧૦-૪૨ની સવારે એક યુવાન ‘આરોગ્યધામ’ની મુલાકાતે આવ્યા. એમનું નામ શ્રી. નંદલાલ વસુભદ્રાસ. એ દમના દર્દી હતા. અમારી વચ્ચે જે વાત થઈ તે એ જ સ્વરૂપમાં નીચે મકું છું :—

### જીવલેણ દમનો વ્યાધિ

મેં પૂછ્યું : આપને ક્યા પ્રકારનું દર્દ છે ?

ઉત્તર : હા, મારા દર્દ વિશે આપને કહું. છેલ્લાં ચાર વરસ થયાં દમનો વ્યાધિ મને વળગ્યો છે. પહેલાં તો મારું શરીર ખડતલ હતું. મેં કસરત પણી કરી છે, શરીરને સારું કરવા માટે કોઈ કસરત મેં બાકી નથી રાખી—સાચી વાત કહું તો જ્યાં દર્દ ઉપરાંતની કસરત કરીને પણ મેં શરીર ગોટલાબધ બનાવ્યું. મારા શરીરનો વિશ્વાસ જોઈને અખાડામાં આવતા મુવાનો મારામાંથી ટ્રેરજી લેતા. મારી ગેરસમજમાં મેં મારા શરીરને કસરત કરીને વધારે પડતું શ્રમિત બનાવ્યું. પરિણામ એ આવ્યું કે એક દિવસ મને ખાતીમાં શાસ મૂંગળાતો હોય તેવું જાન થયું. પછી તો આ પ્રમાણે વારંવાર થવા માંડ્યું અને વિપરીત અમર ફેફસાં ઉપર થઈ કોહકરોની સલાહ લીધી. શરીર તપાસાવ્યું. કોહકરોએ દમ (અસ્થમા) થયાનું જાહેર કર્યું.

પ્રશ્ન : દમ એ ત્યારે તમને શું શું થાય છે ?

ઉત્તર : ખાતી ભારે લાગે છે. પુષ્કળ કફ ફેફસાંમાં જમાઈ જાય, શ્વાસ લેવામાં ભારે તકલીફ પડે—જાણે દમણાં હું મરી જઈશ. આખો લાલ થઈ જાય, નાક બધાઈ જાય, ઉપરસ આવે, પણ કફ નીકળે નહિ, મૂંગળામણ થાય, શરીર પાણી પાણી થઈ જાય, બેચેનીથી આવું ૫ શરીર કુખે, ખોરાક લેવાય નહિ—આવું આવું તો મણુપે બને. આ સ્થિતિ દરદમેશ રહેતી.

પ્રશ્ન : ત્યારે તમને દમની અસર થઈ ત્યારે અમાઉથી કંઈ પણ ચિહ્નો દેખાયાં હતાં ?

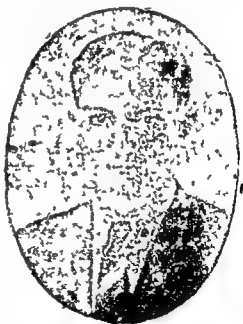
ઉત્તર : હા, પહેલાં તો મને કળજિવાત રહેવા લાગી; પછી અવારનવાર શરદી, સળેખમ, માથું કુખલું, ક્યારેક ક્યારેક શરીરનું લોહી તપી આવતું, વગેરે ચિહ્નો દેખાતાં હતાં.

પ્રશ્ન : ઉપરની ફરિયાદો દૂર કરવા માટે તમે લુલાખ વગેરે લીધેલ ખરું કે ?

ઉત્તર : ક્યારેજિયાતમાંથી મુક્ત થવા માટે આરે શું કરવું એની સમજણ ન પડવાથી આપણા સૌમાં જે જીલાળ લેવાની ટેવ પડી છે તે મુજબ હું જીલાળ લઈ લેતો. જીલાળ લેવા માટે પેટ્રોલાગ, ફુલ્સોલ્ટ, પેરેફિન વગેરેના હું વારંવાર ઉપયોગ કરતો. આથી પેટ સાફ થતું, મને રક્તિ મળતી. પણ તો એ જીલાળોની અસર નહોતી થતી. જીલાળથી આંતરડાં વધુ નબળાં પડી ગયાં.

પ્રશ્ન : તમને દમ ચડતો ત્યારે કોઈ પણ પ્રકારની દવાઓ લેતા કે નહિ ?

ઉત્તર : માનવમાત્રનો એ અવભાવ છે કે ત્યારે શરીર બગડે ત્યારે એને સાફસાફ કરવા માટે પુરુષાર્થ શરૂ કરી દે. તેવી રીતે હું પણ ડોક્ટરોની સલાહ મુજબ દવાઓ પીતો, ઇન્જેક્શન મગવતો, ગોળીઓ ગળી જતો, દર્દ માટે ગેઠ વગેરે કરતો, પણ એ બધું થીગડા માગવા જેવું લાગતું, એની અસર લાંબો વખત નહોતી રહેતી.



પ્રશ્ન : દમના વ્યાધિમાત્રમે જે દવા, ઇન્જેક્શનો, ગોળીઓ વગેરે લીધાં તેની અસર કેવી થઈ ?

શ્રી. નંદલાલભાઈ

[દમના દર્દી—સારવાર પણ



ઉત્તર : તમે મને દવાની અસર વિશે પૂછો- હો તો મારે જેટલું જ કહેવાનું છે કે એ દવાઓ અમૂલ્ય નહોતી એમથી કેટલીક દવાઓ એર (પોઈઝન) હતી શીશીઓના લેવન ઉપર (પોઈઝન) એર સ્પટ ગીતે લખેલ હતું આ પ્રકારની ટેંગી દવાઓની અસર મારી થાય એ સ્વાભાવિક છે દવા લેવાથી તાત્કાલિક અસર થતી હોય છે, પણ તેની પાછળની અસર બહુ જ હાનિકારક નીવડે છે, એ મારા ચાર વરસના અનુભવમાં હું અનુભવી ચૂક્યો છું દવા એએ મને જે ફાયદો કર્યો છે તેનાથી અનેકગણું શરીરમાં નુકસાન પહોંચાડેલ છે આ શબ્દો તમને સારું લગાડવા માટે કહેતો નથી, પણ અનુભવથી અને અતઃમાથી જે અવાજ આવે છે તે જ સાચી હકીકતે રજૂ કરું છું

પ્રશ્ન : તમને નિસર્ગોપચાર લેવાની પ્રેરણા કેવી રીતે ઉદ્ભવી ?

ઉત્તર : દવાઓ પી પીને ચાકી થયો પ્રથમ પશ્તિના ડોક્ટરોની સારવાર લઈ ચૂક્યો લેલોની સ્વા વગેરે લીધી સૌની કમોટીમાંથી હું પાર થયો, પણ એક દવા મારા દમના વાધિને બહુ મૂળથી કાઢી ન શકી પછી મારું મન નિસર્ગોપચારની સાગવાર તરફ દોડ્યું અને તેનો અભ્યાસ કરવા માટે મેં પુસ્તકોનો સાથ લીધો, પુસ્તકો વાંચ્યા પછી તમારી પામે આવ્યો છું તમારી નૈસર્ગિક સાગવાર એ મારા જીવનની છેલ્લી આશા છે હું તમારી પામે અત્યંત શ્રદ્ધાપૂર્વક આવ્યો છું મને આશા છે કે જરૂર હું સાચો ચર્મિશ, મારી અન્ના ચર્મ ગયેલ આશાઓ ફરી વાર નવપલ્લવિત થશે. બસ, આ પ્રમાણે પ્રશ્નોત્તરી ચર્મ ગયા પછી લાઘવી ન દેના લેને તપાસીને 'આરોગ્યધામ'માં એની સારવાર શરૂ કરી

### સારનાગની રાડઆલ

સનારે : એક પ્લાને (મોટે) નવશેકા પાણીનો ભરીને તેમાં એમજ અમરો મધ મેળવીને એ પીતા હતા, અથવા થોડા પ્રમા-

હુમા લીધુનો ગસ લેગરીને એ લેના આ બેમાથી જે અનુકૂળ આવે તે પ્રમાણે લેવામા આવતુ પડી ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ આગમ કરીને યોગના સાદા-હળવા આસનો સક્રિત અનુસાર તેમ જ દીર્ઘ શ્વસન, ચાનવાની કસગન વગેરે કરીને આગમ આટલુ થયા પડી માનિશ, સૂર્યન્નાનની ક્રિયા પતાવીને જ્ઞાન કરીને એકાદ કરાક આગમ ગતા પડી એકાદ મોટો પ્થાનો મોમખીનો ગસ ત્રણ લાગ ગ્ય અને એક લાગ નવશેડુ ગગમ પાણી મેગરીને પેતા આથી શરદી નહોતી થતી

ભોજનમાં : બાજગનો રાટનો, લસણુ લીલી હળદર, ભાજી, દમેટા, ગાજર, લીનોતરી શાકો, દૂધ વગેરે લેવાનુ ગમ્યુ હતું ડોકળ તદ્દન તજેલ હતા

ખપોઠે : મવાર મુજમ મધ પાણી અને લીધુનો ગ્ય મેગ વેન નવશેકા પાણીનો પ્થાનો લેના અથવા મોમખીનો ગસ નવશેકુ પાણી મેગરીને પીના, તેમ જ મે ચમચા (ખોરાક લેવાના) ચોખ્ખુ મધ આટવાનુ ગમ્યતા

સાંજે : દમેટા, ગાજર કાખી, મેનેડ લીધુ મીઠુ, લીરી હળદર, દૂગળી, લસણુ કાકડી, ખીપ વગેરે જે મગનુ તે મધામાથી થોડુ થોડુ લઈને તેની કચુ મર કરીને ખૂમ ચારીને બોગક તરીકે લેના જરૂર જણાય તો બે કરાક પડી મારક આવે એનુ સરેજ ગગમ કરીને દૂધ પીના આ કસગતથી દમ્પ મારક આવતો અને દેક ઓઠો થતો લમણુનો છટ્ટી ઉપયોગ કરતા દૂધમા, હળમ ચાપ એનુ પ્રમાણુમા આ પ્રમારનુ બોજન લેવાનુ ગમ્યતા

ચાજે સક્રિત મુજમ એક માર્દનથી વધીને ૭ માર્દન સુધી ફરવાનુ ગમ્યતા હતા આ કમરતથી શ્વાસની ક્રિયા નિરમિતપણે થતી અને શરીરમા ઝડપમધ લોહી ફરતુ થવાને લીધે મૂર્તિનુ પ્રમાણુ રિતપ્રતિ દિન વધતુ જયુ અને તાકાત આવવા લાગી

આ પ્રમાણે એકાદ મહિનો થયો એવામાં દર્દી નદવાલણા ઈની તબિયતમાં ફેરફાર શરૂ થઈ ચૂક્યો. એમના ઉત્સાહ, યદ્દા, ઉદ્ધાસ, અભિનાય વધ્યા એમને હવે આણવાન અને આજરૂપી આરોગ્ય મેળવવાની લગની વધુ લાગી એમના જીવનમાં નૈસર્ગિક ઉપચારે એવન રેડ્યું.

રાષ્ટ્રીય વ્યાયામ, સુયોગ્ય ખોરાક, ઉપવાસ, સૂર્યજ્ઞાન, ટમ-બાય, રાષ્ટ્રીય માનિશ, પેટ ઉપર માગીતો લેપ વગેરે પ્રયોગો પણ ચાલુ રહ્યા હતા.

આ બધા ઉપગત 'જનનેતી' (નવમેશ પાણીમાં થોડું મીઠું, નાખીને પત્રી એ ધીરથી નાકવાટે ચડાવવું તે) અને 'વસ્ત્ર-ધોતી' (પાતળા મલમલના કાપડનો ૭ ફૂટ લાંબો ટુકડો સહેજ ગરમ દૂધમાં પનાળીને ગળા નીચે ઉનાગવો તે) આ બંને ક્રિયાથી નાક અને ગળું સ્વચ્છ રહેતા, કફ છૂટતો શરૂ થી, સહેજમ અથવા સ્વાસની અસર લાગે એવો એ વરાગ મોટીથી તેમ જ નાકથી સ્વાસવાટે લેતા આ ક્રિયાથી કફ ઓગળી જતો અને છાતી હળવી-ફૂલ જેવી બનતી.

દમજિયાત ન રહે એની કાળજી રાખવામાં આવતી હતી જગ પડ્યું એનિમાં લઈ લેતા.

ખીજે મહિને ઉપર મુજબની આગવાર ચાલુ રાખી આથી તેમની તબિયત વધુ ને વધુ સુધારતી ગઈ દ્યારેક દ્યારેક પ્રતિક્રિયા (રિએક્શન) થતી અને એ સમયે દર્દી બહાર આવતું હતું પણ આ બાબત આગળથી દર્દીને સમજાવેલ એવો હિમત હારતા નહિ, નિરાશા અનુભવતા નહિ. જગ પડ્યું એક વખત જમવાનું ગખતા તેમ જ ઉપવાસ કરી લેતા.

## ફરીથી ઊથલો.

ત્રીજો મહિને તબિયત સારી થઈ એટલે ઉત્સાહ વધ્યો. સાથે સાથે શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને શક્તિ વધવા લાગ્યા. રોગની નાગચૂડ-માંથી મુક્તિ મેળવી. આથી એક દિવસ એમના મનમાં પ્રેરણા થઈ કે દુકાનમાં થોડું વ્યવસ્થિતપણું લાવવું, યોગ્ય રીતે સાફસૂફ કરીને માલ ગોઠવું. એમણે સ્ફૂર્તિથી માલ ગોઠવ્યો, પરિણામે એમના શ્વાસમાં ધૂળના રજકણો સારી પેઠે જામી ગયાં. ઉધરસ ખાઈને ગળું ખળવા લાગ્યું અને સહેજ શ્વાસ ચડવાની શરૂઆત પણ થઈ. નંદલાલભાઈ ચેતી ગયા અને તરત જ ઉપચારો શરૂ કર્યા, પણ તબિયત ૧૫ દિવસ સુધી ઠેકાણે ન આવી. પછી તો એ સાવચેતી રાખતા. ત્યાર પછી કોઈ પણ દિવસ તબિયત લયડી નથી, દમનો એકેય હુમલો થયો નથી. પછી તો એમનું શરીર ખૂબ જ સુંદર અને ખડતલ થયું. વજન ૧૧૮ રતલ હતું. તે વધીને ૧૨૬ થયું. પછી તો તરવાની કસરત એમણે ચાલુ કરી અને આજે દેશાક ઉપચાર સહેલાઈથી તરી શકાય છે.

પાંચ મહિનાની સારવારથી આજે તો નંદલાલભાઈ તદ્દન દમના વ્યાધિથી મુક્ત છે. એમનો ચહેરો પ્રસન્નતાથી જગદો છે. શરીરની ફિઝાસ ચાલી ગઈ છે અને તેને નંદે લાલાશ આવી છે. તેમના દેહમાં સ્ફૂર્તિ અને સાચી જીવાનીનાં દર્શન થાય છે.

આજે નંદલાલભાઈ દમના દર્દીઓને દવામાંથી છોડાવવા માટે પોતાનો નિસર્ગોપચારનો અનુભવ કહે છે, પ્રેરણા આપે છે, દવા ન પીવા માટે ભલામણ કરે છે. તેઓ કહે કે "દવાથી શરીરમાંનું ઝેર બહાર નીકળવાને બદલે એ શરીરમાં છુપાઈ જાય છે અને તંદુરસ્ત ભાગોને કાતરી ખાય છે, ત્યારે નૈસર્ગિક ઉપચારો શરીરને શુદ્ધ બનાવે છે અને રોગને જડમૂળથી હણાવે છે.

નંદલાલભાઈ છેવળના ઉઘાડો રંગૂ દરે છે.

મુંબઈના નામાંકિત ડોક્ટરોની એલોપેથિક સારવારથી કંટાળીને મેં મારા દમના દરદ માટે ના. ૨૨-૧૦-૧૯૪૨થી શ્રી. બૂપતરાવ દવેના આરોગ્યધામમાં કુદરતી ઉપચાર સહકર્તા બોરાકમાં ફેરફાર, કસરત તેમ જ બીજા નૈસર્ગિક ઉપચાર વડે મને આઠ જ દિવસમાં ફાયદો જણાયો.

છેલ્લા ત્રણ મહિનાથી ફરોજ સવારે મને દમનો દુમલો આવતો ને આ આઠ દિવસના કુદરતી ઉપચારથી બધે પડ્યો છે. હક કાઢવા વખતે સવારે જો તકલીફ પડતી હતી તે હવે ગરમ પાણીમાં મેન્થોલ (કપૂરનું તેલ) અથવા યુકલિપ્ટસ (નીલગિરિનું તેલ) નાખીને મોં તેમ જ આંખો બધે રાખીને નાકથી વરાળ લેવાથી દૂર થઈ અને હક સહેલાઈથી પડવા લાગ્યો અને બે મહિનામાં તો હક પડતો સંપૂર્ણ બધે થયો.

‘આરોગ્યધામ’માં કુદરતી ઉપચાર સહકર્તા ત્યારે મારામાં નબળાઈ ધણી હતી અને વજન ૧૧૮ રનલ હતું, તે આજે પાંચ મહિનામાં વધીને ૧૨૬ રનલ થયું છે. સારવાર પહેલાં મારા માથાના ત્રણ દાદરા ચડનાં હું ચાકી જતો હતો, પણ અત્યારે એટલી સાથે દસ માળના દાદરા ચડનાં જરા પણ ચાક લાગતો નથી. (દહીંએ આ પ્રકારનો અનુભવ લીધા પછી અભિગ્રામ રંગૂ દરેલ છે) પહેલાં મારે મોડું ધોવા માટે ગરમ પાણી લેવું પડતું હતું. ત્યારે અત્યારે તું સ્વિમિંગપોલમાં એક દલાઈથી વધુ વખત સુધી સહેલાઈથી તરી ચકું છું.

આ પાંચ મહિનાના ગાળામાં મારી અનિશ્ચિનતાને લીધે વચમાં પદરેક દિવસ તનિષ્ઠ જગતી હતી, કારણકે દુકાનમાં આફ-અફ વગેરે કરતાં ધૂળના પુન્દળ રજાઓ ગાળામાં આસ વાટે પ્રવેશી ચૂક્યા હતા. પાછી મેં દવાઓ લેવાની જગ્યા કરી પણ મન કળકળું

૧. દવાનું પ્રિસ્ક્રિપ્શન એમ ને એમ રાખી મૂક્યું. લોહી તપાસાવ્યું, પણ દવાને સ્પર્શ ન કર્યો. પણ મારે કુદરતી ઉપચારો તો શરૂ કરવા જ પડ્યા અને એને પરિણામે ધોવાઈ ગયેલી શક્તિ પાછી મેળવી શક્યો છું.

ખોરાકમાં રોટલી, બાજરા, દૂધ, લીલાં શાકભાજી, સૂકા મેવો, વગેરે હાલમાં લઈ શકું છું કોઈ પણ પ્રકારની તકલીફ આજે મને રહી નથી.



## જ્ઞાનતંતુની નખળાઈ અને સધિવા

તા ૧૮-૬-૪૨ની સવારે એક મેતાળીસ વરસના બાઈ 'આરોઅધામ'માં આવ્યા એમનું શરીર અને ખીજા અંગો તપામ્યા તેમાં નિવર મોઢું થયું હતું જર સખત હતું, આતરડા ઢીલા અને અને કમજિયાતવાળા હતા. કરોડમાં સખત દુખાવો થતો હતો, સાધાઓમાં અસહ્ય પીડા થતી હતી, જ્ઞાનતંતુઓ નમગા અને ઢીલા પડી ગયા હતા એ બાઈએ પોતાને થતી વેનાઓ અને તક્લીફોનું અપાન કાગળમાં લખીને આપ્યું કે જે હું અવી રજૂ કરું છું —

હેના એ વર્ષથી હું મધિવાના તેમ જ જ્ઞાનતંતુઓના દર્દથી પીડાતો હતો મારી મેતાળીસ વયની હંમત થઈ તે દરમિયાન એવી કોઈ માદગીનો ભોગ હું બન્યો ન હતો કે મારે આત્મ હેરાનગતિ ભોગવવી પડે, પણ આ દર્દ તો મારી તમિષતનો ભાગીને ભુકો કરી નાખ્યો.

શરૂઆતમાં વાસામાં સખત દુખાવો થવાનું શરૂ થયું શરદીને લીધે કે નસ ખેચાઈ ગઈ હોવાને લીધે દુખનું હશે એમ ધારી સમ

જ્યાં વગર જ તેના લક્ષણો મેં માલિશ કરાવ્યું તેમ છતાંય ન મટ્યું ત્યારે ગરમ પાણીની કાચળાનો શેક કરવાનું યોગ્ય ધાર્યું તોયે દુખાવો નગમ પડ્યો નહિ પણ હોમિયોપથીની સારવાર ચાલુ રાખતા સહેજ ફાયદો જણાયો અને ચાર-છ મહિના સુધી કંઈજ દુખ્યું નહિ.

એક દિવસ ગરે બાર વાગે ઓચિતો જ હુમલો થયો તે લગભગ સાડા ત્રણ વાગ્યા સુધી ગ્રહો આની રીતે નિયમિત રાજ ગરે થતું અને કાંઈ વખત તો તે પછી દિવસ સુધી ચાલુ રહેતું. સાથે સાથે મને પેટમાં આકડી આવતી અને અસહ્ય પીડા વધતી. ક્યારેક ક્યારેક તો બાળકની જેમ હું રડી પડતો અને બારી વાટે ફરી પડી જિંદગીનો અત આણવાના નાદાનીભર્યા ખ્યાલો કરતો. જ્યારે દર્દી શમી જણ ત્યારે પાછું કંઈજ ન હોય એવું લાગતું.

આ સમયમાં ઍનોપેથ ડોક્ટરની સલાહ લીધી પણ દર્દી શાંતી થાય છે તેનું નિદાન કાંઈ આપી શક્યું નહિ કાંઈએ ઍક્સ-રે લેવા સૂચ્યું તો કાંઈએ Red-Raysનો શેક લેવાની સલાહ આપી પેરાયન (urine) તપાસવામાં અને થોડા દિવસ હોસ્પિટલમાં સારવાર લેવાનો પણ આગ્રહ થયો ત્યાગ્યાદ અમારા કુટુંબના ડોક્ટરે ઇન્જેક્શન અને Red-Raysની સાગવાર આપની યોગ્ય ધારી, જેને પગિણામે દર્દને શેકનાનો ઉપાય ચાલુ હોય ત્યાં સુધીજ દર્દી રોકાવું, પણ ઉપચારો બંધ થતા પાછું એવું એ !

આવી રીતે લાંબી માદગીને કારણે મારા જ્ઞાનતત્ત્વો બહુ જ નમના પડી ગયા અને એને લીધે જડતા આની મારું માનસ ખરાબ થઈ ગયું મને મોનનું ગમતું નહિ અને આખો દિવસ સુન્ની અને બેચેની ઉપગત શરીરમાં ઝૂર્તિ જ ગહેતી નહિ ચાલના આખે અધાગ આવના અને જમવા મેમના ખોરાક પ્રત્યે અનુચિ લાગતી. માડમાં મને-કમને જેમ તેમ હું ખાઈ લેતો કેટલીક વખત જમતી



વખતે પેટમાં દુખતું ત્યારે કંઈ જ ખવાતું નહોતું અને આ કારણોને લીધે દિવમે દિવમે અશક્તિ વધતી ગતી. છવનમાં કાઈ વસ્તુમાં મને રમ પડતો નહિ. સ્વભાવ ઓછો થયો, વાનવાતમાં વિરોધ થતાં ઉમ્મરોઈ જવાથ અને સ્વપ્નો કે મિત્રોની આનંદની વાતોમાં ભાગ લેવો મને નહિ એવું નીરમ છવન મારું થઈ ગયું. હું મમલ શકતો તો યે મારું માનસ મુધારી શકતો નહિ. મનનું સમતોલપણ સદતર ખોઈ ખેડા હોઈ એવી મારી સ્થિતિ થઈ. આ વ્યાધિનો અંત આજુવા મને તે ઉપાયો લેવા સૌની ધજ્જા હતી પણ સાચો માર્ગ કાણ સુઝાડે ?

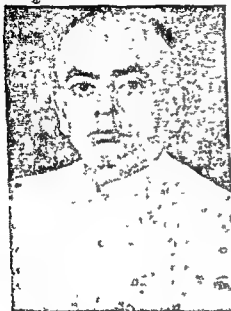
આયુર્વેદિક સારવાર બાકી હતી તે લેવાનું હવે નક્કી થયું અને મુબઈના જાળીતા વૈદ્યોની દવા લેવાનું થયું. જ મહિના સુધી આયુ દવા લીધી તેનાથી શક્તિ આરી રહેતી ને દર્દ અટકી જતું, પણ વ્યાધિ નિર્મૂળ થઈ ગયો હોય એવું કાઈ ચિન્હ દેખાતું નહિ. અને એ સારવાર પણ કંટાળીને મેં મૂકી દીધી.

ખંડુ સારું જેનું છેવટ સારુ થઈ જાય તેમ દોરેક વર્ષ પૂર્વે જોયેલ ‘આરોગ્યધામ’નું પાટિયુ ફરી એક વાર દૃષ્ટિએ પડ્યું અને મનમાં પ્રશ્ન થયો કે અહીં સારવાર લીધી હોય તો ? અમાગ એક સ્નેહીએ ભલામણ કરી હતી તે મુજબ છેવટનો ઉપાય અજમાવી લેવાનો મેં નિશ્ચય કર્યો—એકે હું ધણા ઉપાયો કરી કંટાળ્યો હતો એટલે શ્રદ્ધા બેસતી મુશ્કેલ હતી. છતાં પણ જેટલું થયું તેમાં એક વધારે માત્રી ‘આરોગ્યધામ’માં સારવાર લેવાનું નક્કી થયું.

ખીજે દિવમે હું આરોગ્યધામની મુલાકાતે ગયો. કાઈ જરૂર અને મંજીર દેખાતી વ્યક્તિ મારા રોગનું નિદાન કરવા હાજર હશે એવી મેં દરપના કરી હતી, પણ અંદર દાખલ થતાં જ એક યુવાનનો દસમુખો ચહેરો નજરે પડ્યો. ચોખ્ખા પૂંખરો પડી એમજે મારી શારીરિક તપાસ લીધી અને માત્ર બે માત્રની મુદતની અંદર મારી રોગને નિર્મૂળ કરવાનું બીડું ઝડપ્યું.

## લોહીનું દબાણ

દરેક રહેવા માંડ્યો—મણે હમણાં જ માથું ફાટી જશે એમ



શ્રી. હરિદાસ માધવજી શાહ

ઉંમર ૫૫ ૪૧

[ ૫૫૬-પ્રેશનની સારવાર પછી ]

આખુલે પથ્થર જેવું બની ગયું હતું ચાલતા અશક્તિપૂર્ણ જ લાગતી નેમ જ ચક્રકર અને અધોગંગ આવતા કોઈ પણ માણસ સાથે સ્વચ્છ-પૂર્વક એ વાતચીત કરી શકતા નહિ, ઉપરાત ઝીઘ પણ ઓછી માવની જ્ઞાનતણુઓની નમજાઈ અને આવું આવું તો ઘણું થયું હતું.

‘ ૫૫૬-પ્રેશન’ના રોગમાથી છૂટવા માટે હરિદાસભાઈએ દવા તાજા કેટલાય રૂપિયાનું આધણ મૂક્યું હતું, જ્યાં પરિણામે એમની નિપત વધુ ને વધુ બગડતી ગઈ. સગાસગંધીઓની મદાદ

લાગતું જીભ ઉપરનો સફેદ ચીકણો પદાર્થ વારંવાર સાફ કરવા છતાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં રહેતો. જીભનો રંગ ફિક્કો હતો. જઠરનો અમિ મદ થયો. બૂખ લાગતી નહોતી. આ ઉપરાત જીભની સ્વાદશક્તિ ધીમે ધીમે હતી. ડોક્ટરોની બલામણુથી એમણે જ્ઞાત પડાવી નાખેલા અને એની જગાએ ચોકડું (બત્રીસી) ગોઠવીને એ ખોરાક ચાવતા. શરીર જીર્ણ અને અશક્ત થઈ ગયું હતું ચાલ બેસી ગયા હતા. આખો લાલ રહેતો હતો. સિવર, જઠર અને બરેણ કબજિયાતને કારણે સખત થઈ ગયા હતાં, પેટ

દેશમાં પણ દવાફેર કરવા એ ગયા, પણ ત્યાં આરામ ન થયો. પ્રથમ પકિતના ડોક્ટરોની અને અનુભવસિદ્ધ વૈદ્યશાસ્ત્રીની દવાના અખતરા લાંબા વખત સુધી ધ્યાં પણ તકતીરે ચારી ન આપી, દર્દી પોતાનું રહેણાણ ન બદલ્યું અને એમની ચારીરિક અને માનસિક પીડા ઓછી ન થઈ.

કુદરતી ઉપચારો વિષેના લેખો હરિદાસભાઈના વાંચવામાં આવેલા એટલે આખરી ઈલાજ તરીકે કુદરતી ઉપચારો લેવાનો મન સાથે એમણે દૃઢ નિશ્ચય કર્યો.

આ કુદરતી ઉપચારો 'આરોગ્યધામ'માં લેવાની ઓક્ટોબર ૧૯૪૨ના એક શુભ દિવસે એમણે શરૂઆત કરી.

સારવારમાં સવાર-સાંજ એનિમા આપના હતા. શરૂઆતમાં સાધારણ ગરમ પાણી લેતા અને પાછળથી સાધારણ ઠંડું પાણી લેતા, જેથી આંતરડાં નબળાં ન પડે.

### ખોરાક

સવારે ગરમ પાણી લીધું નિયોચીતે લેતા, ત્યાર પછી એક ક્લાકે મોસંખીનો રસ ભોજનમાં હાથ, મગનું આસામણ, તાંદુળને તેમ જ શીછ બાજીઓનું ઉદ્ધલેલ પાણી, દમેદાંનું મૂપ (આસામણ), દૂધનું મૂપ (આસામણ) વગેરે વાપરતી લેતા. આ બધું એકી સાથે એ નહોતા લેતા.

બપોરે તાજાં હાથ અથવા મોસંખીનો રસ તેમ જ લીંબુ નિયોવેલ પાણી-આ બધું બબ્બે ક્લાકે લેતા.

સાંજે દમેદાંનું મૂપ (આસામણ) મગનું આસામણ વગેરે ખવાઈ લેતા.

સારવાર-પેટનું માલિશ કરેડનું માલિશ ને ઉપરથી નીચેની

બાળુ કઠ્ઠા. મગ્ગે કપાકે પેટ ઉપર તેમ જ માથા ઉપર બીની માગીતો લેપ ગણના જેવી થોહીની ગમ્મી ચુસાઈ જાય. માગી ગમ્મ ચઈ જતી કે તગત એ માગી કેકી દઈ એની જગ્યાએ બીજી તાજી માગી મૂકના, અને આમ કઠ્ઠા ચાક વાગે ત્યારે માગી બાધ્યા વગર એક-મે કપાક અમન્યા સૂઈને એ આગમ કરી લેના આ પ્રયોગ દરમિયાન મન ઉપર કોઈ પણ પ્રકારનો ભાર એ નહોતા ગણતા.

આ મધી સાગવાગ્નુ પરિણામ સારુ આત્મ પેટની ગરમી ઓછી થઈ માથુ હળવુ બન્યુ મગ ઓઠો થયો અને એટલે '૫-૧૩- પ્રેસર' ધખવા માડ્યુ આટલો આરામ થવાથી હરિદાસભાઈ થોડી શહત અનુભવવા લાગ્યા જીવ એમને ઓછી આવતી તે હવે વધારે મીઠી અને લામી આવવી શરૂ થઈ એક મહિનાની સાગવાગ્ને અતે તેઓ આટલુ પરિણામ મેળવી શક્યા

### બીજે મહિને

ઉપર મુજમની સારનાર અને જોરાઈ વગેરે ચાતુ હતુ એ ઉપગત સનારે સૂઈ જમના પહેના થોડુ થોડુ શક્તિ મુજમ ચાત-વાનુ પણ તેઓ રાખતા દીર્ઘશ્વસન વગેરે ક્રિયા પણ તેઓ કરતા ત્યારમાદ હડા પાણીનુ ટમજાન લેવાનુ તેમણે શરૂ કર્યુ શરૂઆતમા આ સ્નાન મે મિનિટથી શરૂ કરી, હરદોજ એકથી મે મિનિટ વધા રતા વધાગતા વીસ મિનિટ સુધી તેઓ પહોચી ગયા આ સ્નાનથી એમને સારો લાભ મળ્યો એમની જૂખ જીધડી, શરીરમા રકૂનિ આવી, આંખે ચક્ર અને અધોગ આવતા હતા તે બધ થયુ

### ત્રીજે મહિને

સનારમા લીજુ નિચોવેલુ પાણી અને કાળી દ્રાક્ષનુ પાણી લેવાનો ક્રમ રાખ્યો સાથોસાથ આખા શરીરે માનિશ દરનાનું અને માથા ઉપર અને પેટ ઉપર માગીતો લેપ કરવાનું પણ ચાતુ ગણેલુ

જોજનમા એ દમેગ દ્વી વગેરેનુ સૂપ લેતા થિા પાણીમા દમેદા કે જાન ઉતારેલી દૂધી ઉમળવી એ મારી પેડે ચડી તપ ત્યારમાદ ઝેરણીથી ઝેરીને એને એકગસ કરી નાખવુ પડી એક જુ । વાસણુમા એને ઠારી નાખવુ આને સૂપ-ઓસામણુ-કહેવાય.)

પપોરે જોજનમા એ ભાત અને દૂધ લેતા જમ્યા પડી તણુ કનાક ખાદ પેગ ઉપર અને માથા ઉપર બીની માગીને લેપ ગખના બપોરે ૪ વાગે મોસખીનો ગસ અથવા તાલુ મોળી જાણ પીના સાગે ॥ વાગે મગનું ઓસામણુ દૂધીનું ઓસામણુ વગેરે લેતા

આ તણુ મહિના દરમિયાન હરિતસમાર્ધનુ વજન વધતુ ગયુ શરીરમા લોહો જગવુ ચક્ર ચયુ એમની સફા ચામડીમા છવન પ્રગળ્યુ અને એમા ચક્રકાદ આ રો કેડીક ફગિયારે પણુ દુર ચર્ધ પોતે નવજીવન મેળવતા હોય એવુ એમને જ્ઞાન થયુ અને બધક-રેશર આગળ કરતા થયુ

### ચોથે મહિને

દરરોજ સવારે ઉપર મુજમનો કાર્યક્રમ ચાલુ હતો લીજુડ પ્રમાણુ દરરોજના ચાર નગનું હતુ સવારે એ બપોરે એ અને સાગે એક લીજુ પાણીમા નિચોડીને એ પીના પેશાન પુષ્કળ છૂંથી સાફ આવતો હતો દન માથ માગી ચાલુ દીર્ઘચસન માવિય વગેરે ચાલુ હતું

ખોરાકમા રોગી ખીચડી મગ દૂધીનુ ચાક દમેદાનું ચાક, લસણુ લીલી ચણી જાણ વગેરે માફમગ લેવાનુ એમણે ચક્ર ક્યું

બપોરે સતરા મોસખી વગેરે લેતા અને સાગે ખોગમમા દૂધ ખાત ભાજી વગેરે લેતા ફગા જવ આગમ કરતો ખોગક વગેરે બધુ કાજજીપૂર્વક ચનું એનિમા નિયમિત ચલાવ-સાજ એ લેતા

આની રીતે હરિદાસભાઈએ ૭ મહિના સુધી સારવાર લીધી. તેમનું વજન સારવારની શરૂઆતમાં ૧૦૩ રતલ હતું, તે સારવાર પૂરી થઈ ત્યારે વધીને ૧૧૧ રતલ થયું. એમના મોઢા ઉપર જીવાની જેવું તેજ ઝળકવા માંડ્યું. ચામડી ચળકાટ મારવા લાગી. કરચળાઓ ઓછી થઈ. ફિક્કાશ દૂર થઈ કેટલીક ફરિયાદો કાબજને માટે ચાલી ગઈ. પગમાં શક્તિ આવી અને એમણે પોતાના કામકાજમાં રસ પણ લેવા માંડ્યો.

‘બ્લડ-પ્રેશર’ (લાહીનું દબાણ) ૨૧૫ હવું તે ધટીને ૧૫૨ થયું—જે સામાન્ય ગણાય. વેપારીવર્ગના તેમના મિત્રો વારંવાર એમને પૂછના હતા કે, “હરિદાસભાઈ, આવા તે ક્યા ડોક્ટરની દવા લીધી કે એકાવનમે વરએ પણ જીવાન જેવા દેખાઓ છે ?” ઉત્તરમાં તેઓ એટલું જ કહેતા, “કુદરતી ઉપચારથી” અને સૌ આ સાંભળીને આશ્ચર્ય પામતા. ખરેખર, “દવા વગર. ‘બ્લડ-પ્રેશર’ મટી જાય છે અને જીવાની પણ મળે છે.”

## હૃદયરોગ અને નૈસર્ગિક ઉપચાર

છગ્નીસ વરસનો એક જુવાન કે જેના ચહેરા ઉપર વૃદ્ધાવસ્થાનાં સંપૂર્ણ ચિહ્નો દેખાતા હતાં, જેના પરસેવામાથી દુર્ગંધ આવતી હતી, ધડીભગ નાકે રૂમાલનો ફૂરો રાખવો પડે એવો અસહ્ય જેનો પરમેવો ગંધાતો હતો, આખો મૂજ ગઈ હતી, પેટ ઊપમી આવ્યું હતું, શરીરની ચામડીનો લાલ રંગ જલ્દલાઈને પીળો ગયો. દેખાતો હતો, ચામડીની ચીકણા ચાલી ગઈ હતી—જલ્દે તડકામાં સૂકવે ન હોય ! પગના પગ ઉપર મોઝાના ચેચર જામ્યા હતા, શુષ્કપાપ આરોગ્યવાનમા આવીને એક બાલુમાં એ બેસી ગયો. તરત જ મેં કહ્યું, “ આવો ઉપર બેસો ને ? ”

મનમા મકાચ પામતાં ધીરે ધીરે એણે જવાબ વાળ્યો, “ ના સાહેબ, હું નીચે બેસીશ. મારે તમને મારી લાંમી, દુખથી ભરેલી કથા કહેવી છે સૌને તપામી દ્યો, પત્રી નિરાતે તમે મને તપાસજો ”

બીજા દર્દીઓને તપામી લીધા પત્રી એ આ જુવાન દર્દીનું શરીર તપાસવા માંડ્યું. નીચે મુજબની ત્રિતિ એમની હતી.

## રોગીનું શરીર

નાડી (પલ્સ) ૧૨૫, છલ્લં કાળી જાંબુડા રંગની, આંખો સૂજેલી, મોં ઉપર પુષ્કળ કરચળીઓ, દાંત મેલા, ફેફસાં, નળગાં, સિવર (કેસેન)માં સોજો વધી ગયેલ અને દુખાવો થતો હતો, જઠર સખત, બરોળ વધી ગયેલી, આંતરડાં નળગાં-ટૂંકામાં આપ્રુચે પેટ ઊપમેલ અને સખત પથ્થર જેવું લાગતું હતું. ચામડી સૂકી અને સોજવાળી હતી. પગે સોજો હતો એટલે ચાલવામાં તકલીફ પડતી હતી. પરસેવો ખૂબ જ દુર્ગંધ મારતો હતો. એને જાંઘ નહોતી આવતી.

ડોક્ટરોએ એને હૃદયરોગ (હાર્ટ-ડીસીઝ) તરીકે ઓળખાવેલ. આ દર્દી એને છેલ્લાં પાંચ વરસ થયાં હતાં. આ દર્દીનું નામ દેવીદાસ વિઠ્ઠલજી અનુવાડિયા, અને ગામ ખોરીવલી (ચાણા જિલ્લો).

દવાઓની પૂરતી અજમાયશ પછી પણ રોગ જડપૂળથી ન ગયો એટલે એને કુદરતી ઉપચારો લેવાની મનમાં પ્રેરણા જાગી અને આરોગ્યધર્મમાં તા. ૪-૧૦-૧૯૪૧ની સવારથી એણે સારવાર શરૂ કરી.

## સારવારની શરૂઆત

એમની સારવાર આ પ્રમાણે હતી.—

સવારે ૭ વાગે કાળી દ્રાક્ષનું પાણી પાંચ તોલા કાળી દ્રાક્ષને રાત્રે ૦૧ ગેર હડા પાણીમાં પર્વાળતા. પછી સવારે એ જ પાણીમાં દ્રાક્ષને ઓળતા. પછી કપડાથી ગાળી નાખીને એ પાણી પીતા. છેતરાં અને બી કાઢી નાખતા.

સવારે સાડા ૭ વાગે લાંબા શ્વાસ લેતા-મૂકતા થોડુંક ચાલતા. પછી થોડો આરામ, પેટનું હળવું માલિન આદિ.



સવારે સાડા સાત  
વાગે મોસખીનો ગસ એક  
આસ, જરૂર પડે તો તેમા  
નવશેકુ પાણી ઉમેરીને લેતા,  
અથવા મોસખીના ગસથી  
જરેબ કાચના પ્યાનાને ગરમ  
'પાણીની તપેલીમા મૂકીને  
રસને થોડા ગરમ કરીને  
લેતા અને એ ગસ ચૂમીને  
પીના જેથી ઠંડા નહોતો  
પડતો.



મવાઝે નવ વાગે  
મગનુ ઝોસામણુ, તાદળજો,  
મેથી પાલખની લાજ અને  
ઘડના ફાડાની ગળ અથવા  
મીઠુ તાખીને તૈયાર કરે-  
ઘડની ધૂરી લેતા

શ્રી દેવીદામબાઇ  
[હૃદયરોગના દર્દી-સારવાર પત્ર]

ખપૌરે બે વાગે એક મોસ મી ચૂસી જતા

ખપૌરે ચાઠ વાગે ના ગર દૂધ

સાંજે આઠ વાગે ના શેઠ દૂધ

ઉપર મુજબનો કાર્યક્રમ બે મહિના સુધી ચાલુ રાખ્યો.  
પરિણામે દરન સાફ આવતો, પગમેનામાથી દુર્ગંધ ઝોડી થઈ ગઈ  
બુખ લાગવા માડી, મોખે જોતર્યો, જિવ આવવા માડી, શરીરમા  
મૂર્તિ અને ઉવાસ પ્રચન્ધા, નાડીની ગતિમા ફેરફાર શરૂ થયો-૧૦૦ની  
સખ્યાએ ધનકાગ ચલા.

## ત્રીજે મહિને

સવારે ઉપર મુજબ કાળી દ્રાક્ષનું પાણી. કસરતમાં હાથની હળવી કસરતો, લિવર, જકર અને આંતરડાંને કામ મળે એટલા માટે તદ્દન હળવાં યોગનાં આસનો બહુ જ થોડી સંખ્યામાં. આ ક્ષિપાથી તેમને પ્રિયકુલ થાક નહોતો લાગતો. માલિશ, સૂર્યસ્નાન અને ત્યાર-બાદ એકાદ કલાક આરામ લેતા.

સવારે દસ વાગે ભોજનમાં ધઉની એક રોટલી, લાજ્યો, દમેડાં અને ખીજાં લીલા શાક લેતા. ત્રણ લાગનું જમતા અને એક સાગ દમેડાં બૂખ્યા રહેતા.

બપોરે બે વાગે બે નારંગી અને બે મોસાંબી ચૂસીને લેતા.

બપોરે ત્રણ વાગે શેરડી ચૂસતા.

બપોરે ચાર વાગે ૦૧ શેર દૂધ અને પાકેલ લીલી ઝાલવાણું એક કેળું લેતા.

સાંજે આઠ વાગે ઉપર મુજબ.

થોથે મહિને ઉપર મુજબનો કાર્પક્રમ ચાલુ રાખ્યો હતો.

પાંચમે અને છઠ્ઠે મહિને દરેક પ્રકારનો ખોરાક માફકસર લેતા. ધઉની રોટલી, લીલાં શાકભાજી, સૂકા મેવો, ફળો લેતા. દૂધનું પ્રમાણ ઠીક રાખ્યું અને કસરતનું પ્રમાણ સક્તિ પ્રમાણે થોડું વધાર્યું, હવે કોઈ પણ તકલીફ નહોતી રહી. નાડીના ધનકારા ૭૫ થી ૮૦ સુધી આવી ગયા, જે સામાન્ય રીતે દરેકને હોવા જોઈએ.

નૈસર્ગિક સારવારથી તેમનામાં સક્તિ આવી, એમનું લોહા સ્વચ્છ બન્યું, વજન બાર સતત વધ્યું, હૃદય પોતાની ગતિ મુજબ કામ કરતું થઈ ગયું અને દેવીદાસમાઈ એક નવા જ યુવાન બની ગયા. આજે તેઓ સંપૂર્ણ તાજગીભર્યું છતાં છવે છે.

આ મધા પત્રી દર્દીએ પોતાની કથાનું ચિત્ર અડાગેડું લખેલ છે, જે નીચે મુજબ છે —

હાલ મારી ઉંમર છત્તીસ વર્ષની છે વગલમ પાંચ વર્ષથી મને હૃદયરોગ લાગુ પડ્યો છે તેને લઈને એનીમિયા ને તેમાથી જીવોદ્ધ અને શરીરના તમામ અવયવ ઉપર ખૂબ સોજા આરી ગયા અને મારી છાત્ર કાળી પડી ગઈ આને લઈને હોસ્પિટલમાં ગએનો ત્યાં ગહેવાથી મને રીક થઈ ગયું પણ વળી ઘેર આ ના પત્રી પાછા ઘોડા વખતમાં શરીર સોજા આવવા માડ્યા તે ઉપરાંત બીજા ઘણા ડોક્ટરો તથા વૈદોની દવા કરી પણ રીક થયું નહિ હું મારી આની સ્થિતિથી ઘણો જ કટાગી ગયો હતો, કાગલુ આખી જિંદગી દવાના ટેકાથી શરીર ટકાવતું એનો કંઈ અર્થ નહોતો, અને લામો વખત દવા-ઇન્જેક્શનો ચાતુ ગમવા એ મારી સ્થિતિની બહાર હતું કમાવા માટે શ્રમ ન કરું તો આખી જિંદગી મારું પોષણ કાલુ કરે એવા અનેક વિચારો મને આવતા છે આ પાંચ વર્ષથી તો મને જીવ પણ આવતી ન હતી-જીવ કેરી હોય એ પણ હું જુદી ગયો હતો

મારી આર્થિક સ્થિતિ સારી ન હોવાથી કાંઈ જુદગતી ઉપચાર કરું એવા વિચારો મને આવવા લાગ્યા તે અગસામાં મુનઈનું “પ્રનાસી” સાપ્તાહિક હું વાચતો તેમાં શૂપતગાયલાઈના આરોગ્ય ઉપગના જે લેખો આવતા તે હું વાચતો અને મને થયું કે હું પણ તેની પામે ઉપચાર કરાવું પત્રી તા ૪-૧૦-૪૧ના રોજ આરોગ્ય-ધામમાં આવવા માટે ગયો અને તેના દહેવા પ્રમાણે ઓગક, દૂધ, લાઝ દૂધ તથા શ્રમ ન પડે તેની દસરત કરવા માડી ૭ મહિના બાદ આજે મારા શરીરમાં મોજાનું નામનિશાન નથી ગયું વિવર, જઠર, આંતરડા વગેરે જગત્ કામ કરે છે અને જીવ પણ આખી રાત્ર મગતર આવી ગય છે તે ઉપરાંત મારું વજન ૭ મહિનામાં બાર રતન વધુ છે અને મારું હાર્ષ ૭૫-૭૬ થઈ ગયું જે ૧૮૫ હતું તેમાથી ૧૪૦ ઉપર આવી ગયું છે અને સાધારણ ખેસથી હું હરી

ફરી શકું એવું મારું શરીર છે. શરીરની અનુકૂળતા પ્રમાણે ખોરાક, ભાણ, ફળ, દૂધ, વગેરેના તથા શાસ્ત્રીય અને પ્રમાણસર કસરત કરવાના પ્રયોગો કરવાથી મને ડોક્ટરો તથા વૈદો જેટલો ખર્ચો આમાં ન હતો અને ઘણા જ થોડા ખર્ચમાં મને ફીક ચર્મ ગયું. હાલમાં મને બૂખ લાગે છે, કબજિયાત જતી રહી છે અને મારા શરીરમાં શુદ્ધ લોહી તથા ચેતન આવી ગયું છે. મારાં છબ, નખ વગેરે લાલ થયાં છે. હવે મને પોતાને લાગે છે કે મારી જિંદગી લખાશે. મારા જેવા આશાહીન થયેલને મારી માફક આશાવાદી બનાવવાની અખૂટ શક્તિ કુદરતી ઉપચારમાં સમાયેલી છે. દર્દીઓ દવાને બદલે નૈસર્ગિક ઇલાજ લે એમાં તેઓનું કદયાણુ છે. પ્રભુ તેઓને સફલુદ્ધિ આપો.



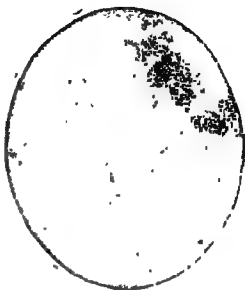
## હાથનો દુખાવો

થોડા મહિના પહેલાંના આ પ્રસંગ છે. ગુજરાતના નણીતા લેખક અને નાટ્યકાર શ્રી. 'જમન' 'આરોગ્યધામ'માં આવ્યા. તેમનો જમણો હાથ કંઈક ખામીભરેલો હોય તેવું મને લાગ્યું. મેં ઉપર તેના દુઃખની રૂબરૂ નોંધ ચકાસી હતી. દરદ લાંબા વખતનું હોય એવી વેદના તેમના હાથમાં ચની હતી.

ખીજ થોડીક વાતો પછી એમણે પોતાના ફર્નની જે વાત કરી તે એમના જ શબ્દોમાં અહીં મૂકું છું.

એક દિવસ રાત્રે સૂતી વખતે મારો જમણો હાથ સારો હતો, પણ ખીજે દિવસે સવારે જાગ્યો ત્યારે મારો જમણો હાથ દુખતો લાગ્યો. એ વખતે દુઃખ એટલું યતું હતું એટલે મેં બહુ કાળજી ન લીધી, પણ પછી તો બેઠરદારીમાં બે-ચલુ મહિનાનો સમય પીતી જતાં ધીમે ધીમે હાથમાંથી ખભામાં દુઃખ વધતું ગયું ને સ્થિતિ એવી આવી કે હાથ ઊંચો-નીચો પણ ન ચઢી શકતો.

જે જમણા હાથથી મારે નાટકો-ખેલો લખવાનાં હોય તે જ હાથ ખોટકાઈ જતાં જ તે વખતની ચિંતાનું પૂછવાનું જ શું હોય ? રાત-દિવસ એ વેદનામાં જ મન પરાવાયેલું રહેતું. મારી ખેદરક્ષારી મને નહીં. મને થયું કે મારે હવે તો ઉપચાર કર્યો જ છૂટકો, અને મેં મારા મિત્રોની તેમજ સગાંઓની સલાહ લીધી. સૌએ પોતે પોતાના અનુભવ કહ્યા. મારે તો તે પ્રમાણે અનુભવ કરવાના રહ્યા.



સુપ્રસિદ્ધ લેખક અને નાટ્યકાર

શ્રી. જામન

હું ઘણાંચે ડોક્ટરો, વૈદ્યો અને હાડવૈદ્યો પાસે જઈ આવ્યો; રોક, માલિશ, લેપ તથા અન્ય જે કંઈ સલાહ મળી તે પ્રમાણે ધરના તેમ જ બહારના અનેક ઉપચારો કર્યા; પણ હર્દ તો વધતું જ ચાલ્યું. મારી નિરાશાનો પાર ન રહ્યો. મને લાગ્યું કે થોડા જ સમયમાં મારા એ હાથ કંઈ પણ ઉપયોગમાં આવવા સર્વશ્યા અશક્ત બની જશે. ડોક્ટરોએ ઓપરેશનની મજાદ આપી પણ હિ મત ન ચાલી. મારા એક મિત્રની ભક્ષામણીથી “આરોગ્યધામ”માં, થોડીક અથ્રદા છતાં આવ્યો છું, કારણકે મેં તમામ પ્રકારના ઉપાયો કરી લીધા છે. છેલ્લો પ્રયોગ તમારો છે એટલે શ્રદ્ધા રાખજો છે.”

વાત પૂરી થયા પછી તેમના દુખતા હાથનું યોગ્ય અવલોકન મેં કર્યું. હાથના ખલાનો સાંધો અખત હતો, જો ચો-નીચો નહોતો થતો. ગાંઠ જામી ગઈ હતી. લોહી ફરવું નહોતું.

સારવાર : હાથના દુખતા ભાગ ઉપર તેલનું માલિશ અર્ધો કલાક સંજો થતું હતું. વરાળ ( લોકલ હીમ ) આપતા અને હાથનું હલનચલન થાય એવી કસરતો કરાવતા.

બોજન : ખાટી, તળેલી, ઠંડી, તીખી ચીજો બોજનમાંથી બાતલ કરી હતી. ઉપરાંત બાત, કઢી, દહીં, છાશ, બટોંગ, કડોળ વગેરે તહોતા લેતા.

તેમને અપાતા ધોરાકમાં બાજીઓ, દમેટાં, મગનું આમામણ, લીસુ વગેરેનો તેઓ છૂટથી ઉપયોગ કરતા હતા, જેથી દરનું સાફ આવતો હતો.

ઉપર પ્રમાણેની એકાદ મહિનાની સારવાર પછી શ્રી. જમન-ભાઈને હાથે દુખાવો હળવો થયો, પીડા રાખી ગઈ, સાધા ઢીપા થઈને ચારે તરફ ફરતા થયા.

આમ આ સાદી સારવારથી જિંદગીભગની હાથની ખોડમાંથી તેઓ બચી ગયા અને તેમની અથકા પાછળથી શ્વેદમાં પરિણમી.

આજે શ્રી. જમનભાઈ લેખો-નાટકો સહેવાઈથી ક્યાંક સુધી લખી શકે છે. હાથે મુદ્દલ દુખાવો રહ્યો નથી. તેમની તબિયત તદ્દન સારી છે.

## ‘પરેશન નથી કરાવવું’ !

‘આરોગ્યધામ’માં આવી ચડ્યા.  
નેકટનો પરિચય હોય એવી વાત-

“ મને સારથુગાંઠ (હરનિયા)નું દર્દ છે. ડોક્ટર કહે છે કે, ‘ઑપરેશન વગર આરામ નહિ થાય, ને સમય જશે તેમ તેમ એ દર્દ વધારે હાનિકારક નીવડશે. આમાં વિચાર કરવા જોડેલો, સમય નથી. જોલો, ઑપરેશન કરાવવું છે ! હવે આ ચિટ્ટી અને ઑપરેશન-થિયેટરમાં હાખસ થઈ જાઓ. થોડીવાર સુધી ‘પીડા થતી લાગશે પણ પછી કાયમની રાહત મળશે અને એની ચિંતામાયી મુક્ત થશે.’ આવી સલાહ મળી એટલે તમારી પાસે આવ્યો છું. મારે શું કરવું ? ”



મેં પૂછ્યું, “ તો તમે ઑપરેશન કરાવવાની ના સા માટે પાડો છો ? ”

તેમણે કહ્યું, “ મારા

શ્રી ધનુભાઈ જી. જાણવાલા



દિલની વાત પૂઠા તો મને ઑપરેશન કરાવવાની ઇચ્છા થતી નથી, હારણકે ઑપરેશન નિષ્ફળ નીવડે તો મારી જિંદગી નોખમમાં આવી જાય, જિંદગીભર દુઃખી ખની જાઉં.”

મેં પૂછ્યું, “ તમે નિશ્ચયોપચાર તરફ કેવી રીતે આકર્ષાયા ? ”

તેમણે કહ્યું, “ હું જેલમાં હતો તે વખતે તમારું લખેલ પુસ્તક ‘ દડીલાં દોંમાં કુદરની ઉપચાર ’ મારા મિત્રે વાંચી જવા મને અલામણ કરી અને મેં એ પુસ્તક એકા બેઠકે પૂરું કર્યું. એ પુસ્તક વાંચ્યા પછી તમને મળવાની ઇચ્છા થઈ અને આજે હું તમને મળ્યો.”

આટલી વાતચીત થયા પછી મેં એ બાઈને તપાસ્યા. ખડુજી ચીવટપૂર્વક સારીરિક તપાસ કર્યા પછી મને ગોળ ગાંઠ જેવો આકાર દેખાયો. હાથ લગાડતાં દુખાવો થતો હતો. ખરેખર એ સારણગાંઠ ( હરનિયા ) નહોતી. એ ગાંઠમાં કંઈક વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય એકઠું થયું હોય તેમ મને જણાયું.

તેમણે પ્રશ્ન કર્યો, “ આ સારણગાંઠ ( હરનિયા ) તમે મટાડી શકશો ? ”

મેં કહ્યું, “ હું પ્રયત્ન કરું, સફળતા મળે તેવી આશા દેખાય છે.” એ પછી એમની સારવાર શરૂ કરવામાં આવી.

એમની સારવારમાં સવારે એક ખાલો પાણી લઈ તેમાં એક ચમચો મધ અને લીંબુ નિચોવીને પાવાનું શરૂ કર્યું, સાથેસાથ પેટનું શાસ્ત્રીય માલિસ, હળવી ઠસરત-જેવી કે સર્વાંગાસન, શીર્ષાસન, પવનમુક્તાસન, ઉડિયાન, દીર્ઘ શ્વાસોચ્છ્વાસ, આલનું વગેરે પણ શરૂ કર્યું. ખોગક હળવો અને સહેલાઈથી પચી શકે તેવો-જેવો કે થઈતો પૂલી, લાજીઓ, ટમેટાં, દૂધી, મગનું એસામણ, રાટલી, ખીચડી, હાથ વગેરે લેતા રહ્યા.

ઉપરાંત નવશૈક્ષ ગરમ પાણીથી ટખ-આથ પણ લેતા. દિવસના ૧૦ ગમાં લગભગ ૫૦ થી ૬૦ થી ૭૦ કરવી ઝડપથી આલન. શરી-

રને આંચકા આપવા વગેરે જાતની ક્રિયાઓ બૂલેચૂકે ન થાય તેની કાળજી લેતા. જરૂર પડે ત્યારે દુખતા ભાગ પર વરાળનો શેક લેવાથી ખૂબ જ રાહત મળતી.

આ બધા નૈસર્ગિક ઉપચારનું પરિણામ એ આવું કે દુખાવાની અસર ધીમે ધીમે ભૂંસાઈ ગઈ. ગાંઠ જેવો જે આકાર દેખાતો હતો તે પણ અદૃશ્ય થયો, પેટની ચરબી ઝાઝી થઈ ગઈ. પેટ ફળતું બન્યું. શરીરમાંથી બેચેની દૂર થઈ અને સ્ફૂર્તિ આવી. કબજિયાત ચાલી ગઈ ટકડીને ભૂખ લાગવા માંડી અને ફક્ત દોઢ મહિનાની સારવાર પછી પેલી સારણગાંઠ (હરનિયા)નું દર્દ મટી ગયું.

આ દર્દી-ભાઈનું નામ ધનુભાઈ દી. સંભળવાલા છે. એઓ જાણીતી પેઢી પરમાનંદદાસ મયુરદાસ સંભળવાલાના એક નખીરા છે. પોતે સામાજિક કાર્યકર છે. કાકિયાવાડમાં તથા બર્મામાં રંગૂન વગેરે સ્થળે તેમની સેવાઓ જાણીતી છે.

નિસર્ગોપચારના સાદા પ્રયોગને લીધે તેઓ ઑપરેશન કરાવવામાંથી બચી ગયા અને હવે તેઓ નૈસર્ગિક સારવારનો પ્રચાર કરે છે ને હવા પી પીને કંટાળી ગયા હોય એવા દર્દીઓને આશાનો સંદેશ આપે છે.

ઑપરેશન કરાવતા પહેલા થોડો સમય કુદરતી ઉપચાર દર્દી અજમાવે તો અનેક દર્દીઓ ઑપરેશનની જાનજામમાંથી બચી જાય.



## દમ ગયો

દુબળું-પાતળું સરીર પીગાપમ અને નન્દેન ચહેરા, જીડી  
 જિતરી ગયેલ આંખો, જેસી ગયેલ ગાલ-આવા એક બત્રીસ વરસના  
 દમલેલ ભાઈ એક દિવસ ‘આરોગ્યધામ’માં વહેલી સવારે આવી  
 પહોંચ્યા. તેમની મુખ્ય ફરિયાદ દમની હતી. એ ઉપરાંત સાધારણ  
 તાવ તો એમને દરરોજ ગલા કરતો હતો. અસક્ત ખૂન જ ગહેની  
 થેટ સખત મચ્ચર જેવું રહેતું હતું. એમને હાલી બૂની કમનિશ્ચિત  
 હતી અને સરીર સફેદ ચાડા હતા. જાનીની પાંસગીઓ ઉપરની  
 ચરખી સુકાઈ ગઈ હતી અને ખામ પડ્યા હતા. સિવર અને જંકર  
 વધી ગયાં હતાં અને સખત હોઈને યોગ્ય રીતે કામ કરવાને અશક્ત  
 રેખાતાં હતાં. તેમનું વજન ફક્ત ૬૦ કિલો થયું કાઈ દિવસ વધતું  
 નહિ. આટલું જ વજન આજે ધણું વરસથી રહ્યા કરતું હતું. આમ  
 હોવાથી તેમના સરીરમાં નવું લોહી નહોતું જાગતું અને પરિણામે  
 નસો ઉપસી આવી હતી. એમને કાંઈ નહોતી આવતી અને દમ



શ્રી વિઠ્ઠલભાઈ જીવણભાઈ ધોળકિયા  
[ દમની સારવાર પહેલા ]

મારા દમના વ્યાધિમાથી કેવી રીતે મુક્ત થયો તેનું બયાન આપીને કૃતાર્થ થવા છઠ્ઠા રાખુ છું એ વાચીને દમથી પીડાતો કાઈ દર્દી ગહત પામે તો તમે મારે મારે લીધેનો શ્રમ લેજો લાગ્યો માનીશ

મારી સ્થિતિ એક સામાન્ય કાગડુનની જે સિધિયા ગ્રીમ નેવિગેશન ક્રમા સાત વર્ષ થયા આ જગાએ હું કામ કરું છું આ નોકરીમા દાખલ થયો ત્યારે મારું શરીર ઘણું સારું અને ખૂબ તણ હતું નાનપણમા માગ શરીરમા કોઈ મડવાડ આ પો હોય એવો મને ખ્યાન નથી પણ એક દાળમુખા વર્ષ-એટને ૧૩મા

દિવસે અને રાત્રે ચડ્યા કરતો હતો. આ વ્યાધિથી એમનું આખું શરીર દુખ્યા કરતું હતું અને પુષ્કળ યાકજીણાતો હતો. આ દર્દીનું નામ વિઠ્ઠલભાઈ જીવણભાઈ ધોળકિયા તેઓ સિધિયા ગ્રીમ નેવિગેશન ક્રમાની કામ કરતા હતા છેલ્લા આગ વરસ થયા તેઓ દમના વ્યાધિથી અમલ રીતે પીડાતા હતા

દર્દીએ પોતાની સ્થિતિનો જો અહેવાલ અમને આપ્યો તે એમના જ શબ્દોમા નીચે પ્રમાણે મૂખીએ છીએ —

—મને આ નાનું દર્દ લાગુ  
પડ્યું મારી ધાગણા પ્રમાણે  
એ રોગ મને બીની કડી  
હવાને કાગળે લાગુ પડ્યો  
હોવો જોઈએ, કારણકે હું  
જે કપનીમાં કામ કરું છું  
ત્યાં ‘એર-કન્ડિશન’ની ગોડ-  
વણ છે મને એથી રોગ  
ગરહી ગણા કરતી અને પગ  
છામે સરીકે ધીરે ધીરે દુનિય  
પડ્યું મધુ અને સફિા ગોઠી  
થતી ગઈ

ત્યારથી મને સગી  
ચર્મ ત્યારથી મેં કેટલીક

હોસ્પિટલો અને ડોક્ટરોના શ્રી વિક્રમભાઈ જીવજીભાઈ પેઠાકિયા  
પગથિયા ધમી નાખ્યા, પણ

[સારવાર પણ]

જોઈએ અત્રી રાહત ન મળી શરીરમાંથી ધીરે ધીરે ખાસી શરૂ  
થઈ એક પાગસી ડોક્ટરની દવા લઈ મરી તેણે મને ગળાના કાકડા  
વધી ગયેલા હોવાનું કહ્યું અને એ કાપી નખાવવાથી આ બાધિ  
જતો ગહેગે એમ પણ કહ્યું મેં એમની સલાહ પ્રમાણે કર્યું બીજી  
દવા પણ મને આપવામાં આવતી આ બધા પડી પણ મારા શરી  
રમાં કાઈ ખાસ ફેર પડ્યો નહિ, જોરદુ મને લાગુ કે મારી સ્થિતિ  
વધારે ખરાબ થતી જાય છે આ અગમ્યમાં મને મોતી ખામી સાર  
થઈ, હાઈ પણ ચડવા લાગ્યો દમે મારા શરીરમાં ઘર જમાવી દીધું  
છે એ દુઃખથી ચૂક્યો મારી ચિતાનો પાગ ગલો નહિ ડોક્ટરને  
કહ્યું અને રજા લઈને હવાફેર માટે બહાર ગામ ગયો ત્યાં થોડોક  
આરામ લાગ્યો, પણ હાઈ તો વધતો જ ગયો, અને એણે મોખ્ખા



દમનું સ્વરૂપ લીધું. મારે 'એફ્ફીન' દવા મારા ખીસામાં જ રાખી મૂકવી પડતી. આ અરસામાં મારે પાછું મુંઝવું આવતું પડ્યું અને નોકરીએ લાગતું પડ્યું. પાછાં મિત્રોની સલાહથી દવાનાં મિશ્રણો લેવાં શરૂ કર્યાં. આ બધાંથી મને થોડોક આરામ રહેતો.

આ દરમિયાન હું છાપાંમાં જાહેરખબર વાંચતો. મિત્રો મને હિંમત ન હારવાનું કહેતા, રોગની સામે લડવાનું કહેતા, અને મેં આમ ને આમ બે વર્ષ કાઢી નાખ્યાં. હોસ્પિટલમાંથી એક વર્ષ મિક્સર લીધું. અને એક ડોક્ટરની ઓળખાણથી ઍક્સ-રે (X-Ray) લીધો. ક્ષયની શરૂઆતમાં થાય એવાં ચિહ્નો છે એમ એમાં દેખાયું. આ સાંભળીને મને ચક્કર આવ્યાં. મને અનેક વિચારો આવવા લાગ્યા. આટલી નાની ઉંમરે આ વ્યાધિ ? કશી સજા પડતી નહોતી. ક્યાંય એન પડતું નહિ. આ સ્થિતિમાં વળી પાછી મેં રજા લીધી અને સાથે દવા લઈને બહારગામ ગયો. આ દવાઓથી મને થોડોક આરામ જરૂર મળ્યો, પણ મારે તો આ રોગને જડમૂળથી કાઢવો હતો. રોગને નિર્મૂળ કરે એવી કાંઈ દવા મને લાગી નહિ અને કંટાળીને પાછો હું મુંઝવું આવ્યો.

વૈદોની દવા શરૂ કરી. પરંતુ પાળવા લાગ્યો. મારી ગરીબ સ્થિતિમાં પણ વૈદો જેમ કહેતા તેમ હું કરતો. આથી પણ ફેર પડ્યો નહિ. કેટલીક વાર વિચારતો કે આમાં આ બધાનો શો દોષ ? શરૂઆતમાં મેં જો કુદરતે રચેલાં નીતિનિયમો પાળ્યાં હોત તો આ સ્થિતિ આવત ? પણ એ વિચાર ઘણો મોઢો હતો. છતાં મનથી નકકી કર્યું કે રોગ કાઢવો જ છે-એ માટે જેટલી જહેમત ઉઠાવવી પડશે જેટલી હું ઉઠાવીશ.

એક દિવસ એક મિત્રની સાથે આસન અને ગ્રાણાયમ દ્વારા રોગ દૂર કરતી એક સંસ્થામાં ગયો. મને એમણે મફત સારવાર આપી. નબળાઈ તથા હાંફાણને કારણે કસરત તો હું કરી શકતો

નહિ ચાગ મહિના આ સન્ધ્યામા ગયો પ્રાણાવામ અને સાદા આ સનોથી મને થોડોક ફાયદો થયો શરીરમાં રફર્તિ આવવા લાગી, પણ મારે તો રોગને નિર્મૂળ કરવો હતો એક વખત છાપુ વાયતા 'હરીલા દદોમા કુદગતી ઉપચાર' એ પુસ્તકની જાહેરખપ્પત વાંચી અને હું તરત એ વેચાતુ લઈ આ પો મારા જેવા દમના દદોને સારા કર્યાની એક દયા એમા હતી

એ પછી તો હું એ પુસ્તકના અનુભવી લેખકને મળ્યો એમણે કાગળથી મને તપાસ્યો અને મારી સાગવાગ શરૂ કરી સાડા ત્રણ મહિનાની સાગવાર પછી મારુ વળન આઠ રતન વધુ અને ધીરે ધીરે મારી તબિયત સુધરતી ગઈ, અને ઉવડેદમ ગયો આજે માગમા આશા અને ઉમંગ ભર્યા છે કુદગતી સારવાગથી મને જે નવું જીવન મળ્યું એ 'કદી જૂનીશ નહિ'

### એમની સાગવાર

સવારે પાંચ વાગે એ નવશેકા પાણીમા થોડું મીઠું મેળવીને પી શકાય તેટલું પીતા આમ એક ગેરથી ત્રણ શેર પાણી પી શકાય પછી મોમા આગળા નાખીને ઊભી કરી નાખતા પીધેલ પાણી આથી બહાર નીકળી જતુ કાઈ વખત જે પીધેલું બધું જ પાણી બહાર ન નીકળે તો એની ચિન્તા નહિ આથી ફેફસામાથી કફ-ચિકાશ નીકળતી શ્વાસનળી અને અનનળી આથી સાફ થતી આ ક્રિયાને 'ન્યધોતી' કહે છે ક્યારેક એ 'વસ્ત્રધોતી' પણ કરતા આ ક્રિયામા પાનગ્રો ઝીણો મનમનો ૬ ફૂટ લાંબો દાપડાનો ટુકડો લેવાનો અને એને પાણી અથવા દૂધમા ઝોળીને ગળા નીચે ઉનાગ વાનો હોય છે

૫-૪૫ દનાકે ગરમ પાણીનો એક પ્યાલો એક ચમચો મધ મેળવીને એ પીતા દીર્ઘશ્વાસનની કસગતો તેમજ ચોગના સાદા

આસનોx—જેવા કે પવનમુક્તાસન, ઉડિયાન, વક્ષ વિકાસ, શીર્ષાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, સર્પાસન, સર્વાંગાસન, આતમચન વગેરે કરતા આ બધા આસનો એ શક્તિ મુજબ કરતા—ધીરે ધીરે થાક ન લાગે તેમ ઉપરાત ફરવા જવું, પેટનું હળવું માલિશ (જમણી તરફથી ડાબી તરફ પેટ ઉપર ગોળ ગોળ હાથ ફરવીને) પાચથી દસ મિનિટ સુધી એ કરતા

૭ થી ૮ દરમિયાન સ્નાન તેમ જ ૦૧ શેર દૂધ ધીરે ધીરે પીતા અને ઉપરાત ૪ સૂકા અજીર ખૂન ચાવીને ખાતા

૮ વાગે ભોજનમા હાથના દંગેલ ઘઉંના લોટની વધારે યૂના વાળી ભાખરી, શાક-ભાજીઓ, લીંછુ લીંછુ લસણ અથવા સૂકા લસણ (ચળી સાથે), લીલી હળદર વગેરે લેતા

બપોરે ૩ વાગે પાકેન પોપૈયું અનુદળ આવે એટલું લેતા

સાંજે ૬ વાગે કોખી, ગાજર, લીંછુ તેમ જ સૂકા લસણ, ફૂગળી (કાદા), લીંછુ, સેતેડ, કાથમીર, પાકા ટમેટા, લીની હળદર, લીલી મેથી, પાલખ, મીઠું (નિમક) વગેરે જે કંઈ લીનોતરી મળે તે થોડા થોડા પ્રમાણમા લઈને એક ચાળીમા ભેગું કરતા સાગ ખાદ એક રકાળી ભરીને અથવા જે ગઢાળી ભરીને એ ખૂન ચાવીને ખાતા આ ક્રિયાથી પેન સાફ રહેવું અને કફ ઓઊંડો થતો

રાત્રે ૮૥ વાગે આકાશના પાનને એક ડિયુ તેલ સાધાગણુ ચોપડી સહેજ ગરમ કરીને પેટ ઉપર એ બાધતા ઉપર એક પાટો માધીને ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ એક કરતા આથી જે પેન પર્યાર જેવું સખત રહેતું હવે તે ઠીલું થવું અને હસ્ત આવતો આ પાન આખી ગત તેઓ બાધી રાખતા અને સવારે કાઢી નાખતા

xયોગના આસનો માટે લેખકનું 'હઠીલા દર્દોમા કુદરતી ઉપચાર' પુસ્તક જોઈ લેવું



આ બધા ઉપરાંત અવારનવાર ડંડા પાણીનું પેદુસ્નાન (હીપ-બાથ), રાત્રે આંકડાનાં પાન ન મૂક્યાં હોય ત્યારે પસાલેલ કાળા માટીનો પેદુ ઉપર લેપ, અઠવાડિયે એક વખત આખા શરીરનું વરાળસ્નાન (જ્યારે જ્યારે નાક બાઝી ગયું હોય ત્યારે ત્યારે વરાળ લેના), આખા શરીરે સરસવ તેલથી માલિશ વગેરે ક્રિયાઓ કરવામાં આવતી હતી. આ બધા નૈસર્ગિક ઉપચારોથી એમની તબિયતમાં બહુ જ સુધારો થતો ગયો, શરીર મૂર્તિવાળું બનતું ગયું, કફ એ છો થતોગયો અને શ્વાસનું પ્રમાણ ઘટતું ગયું.

અઠવાડિયે એક ઉપવાસ ફક્ત હીણ નિયોવેલ નવરોક પાણી પીને એ કરતા, તેમ જ અવારનવાર એક ટંક જમવાનું રાખતા. જરૂર પડે ત્યારે એનિમા લઈને પેટ સાફ કરવાનું એ મૂકતા નહિ.

સાડા ત્રણ મહિનાના આ બધા કુદરતી ઉપચારોથી વિકૃત-ભાઈએ દમમાંથી મુક્તિ મેળવી અને એક નવજુવાન બન્યા. તેઓએ મિથિલા સ્ટીમ નેવિગેશન કંપનીમાંથી રાજીનામું આપીને આજે નવચાકીમાં પોતાને અનંત ધધો શરૂ કર્યો છે.



## આરોગ્ય-મુક્તકો

દેવા પીધા વગર દરદ મટે નહિ એ માન્યતા જૂલઝરેલી છે. બુદ્ધિપૂર્વક અને સ્વસ્થ ચિત્તે આપણે વિચાર કરીએ તો સમજી શકાશે કે દેવા પીવાથી કાર્ય કરતી સર્વે ઇદ્રિયોની શક્તિ રૂધાવ છે. ઘણી વખત એ ઇદ્રિયો નકામી થઈ જાય છે—ખોટવાઈ જાય છે.

દેવા પીવાથી અથવા ઇન્જેક્શન લેવાથી તેની અસર જ્ઞાન-તંત્રિયો પર પહોંચે છે. જ્ઞાનતંત્રિયોમાં થતી અસર વેદના દેવાના કે ઇન્જેક્શનના જોરથી બંધ પડે છે, કારણકે દેવા જ્ઞાનતંત્રિયોને ચેતનહીન—જડ—બનાવી દે છે, પરિણામે જ્ઞાનતંત્રિયોને પાગવાર નુક-સાન થાય છે. આથી રોગ મટવાને બદલે લાખી મુદત મુધી શરીરમાં ધર કરી જિંદગીને પાયમાલ કરી નાખે છે—દુખી બનાવી દે છે.

ફિક્કી સફેદ ચામડી કે સુડોળ ચહેરાને પફ-પાવડર લગાડવાથી સૌંદર્ય પ્રકટે છે એ માન્યતા સાવ જુદી છે. સાચું અને કુદરતી સૌંદર્ય તો આપણા આરોગ્યમાંથી જ ફૂટે છે. વ્યાયામ અને યુક્તાહારથી જે સ્વચ્છ લોહી મળે છે તે જ ખરું નૈસર્ગિક સૌંદર્ય છે

નિસર્ગોપચારથી તમારા રોગી શરીરને સ્વચ્છ બનાવો. એક વખત શરીર નીરોગી કર્યા બાદ ફરી વાર ન બગડે એની કાળજી રાખો એટલે રોગ તમારી પાસે કદી નહિ આવે. માનવીનું પરમ અને સાચું ધન આરોગ્ય છે—શરીરસ્વાસ્થ્ય છે.

\*

રોગોને પોષવાનું કામ ધનવાનોનું છે. ખાસ કરીને શ્રીમંત-વર્ગમાં જ માંદાઓની મોટી સંખ્યા નજરે પડે છે. આ મંદવાડનાં કારણો મોજશોખ, શ્રમ વગરનું બેડાકુ હવન અને વિવિધ પ્રકારની સ્વાદિષ્ટ વાનીઓ વગેરે છે. સાચું કહીએ તો એક રીતે પૈસાદાર વર્ગ દવાનાં ઘૂંટકા (ડોઝ) પર જ હવતો હોય છે.

\*

ચૂકા, નખળા, નીચે ઝૂકી ગયેલ અને સોળે આવેલ આંતર-ડાને શાસ્ત્રીય માલિશ (મસાજ) કરીને ગતિમાન તેમ જ મજબૂત બનાવી શકાય-છે. માલિશની વિવિધ ક્રિયાઓથી પેટનાં અસાધ્ય રોગો મટે છે. ઉપરાંત અપચો, કમજોશ, મંદાગ્નિ, વાયુ (ગેસ), મીઠી-પેશાબ વગેરે હઠીલા રોગોમાં માલિશ આશ્ચર્યકારક અસર પહોંચાડે છે. નિસર્ગોપચારમાં માલિશ (મસાજ)નું મહત્ત્વ અનેરું છે.

\*

ભરત—ગૂંચણું કામ કરવાથી, બારીક બીજાં-અક્ષરો-વાળાં પુસ્તકો તેમ જ તીવ્ર પ્રકારમાં વાંચવાથી આંખોનું તેજ મટે છે—ઝાંખ આવે છે. પુસ્તકો વાંચતી વખતે વારંવાર આંખોનું મટકું મારતા રહે એટલે આંખો બગડે નહિ અને બગડશે પણ નહિ.

\*

રોગના પંજરમાં ન સપડાવા માટે જોરાક લેવામાં કાળજી રાખો, કારણકે વધારે પડતો જોરાક માંદગીને આમંત્રણ આપે છે.

\*

# કિ શો ર ગ્રં થા વ લિ

વર્ષ પહેલું : વર્ષિક લગ્નમ સાડા પાંચ રૂપિયા

લેખક

નિરંજન વર્મા

જયમહલ પરમાર

કિશોરના જીવનમાં શૌર્ય અને સાહસ, બુદ્ધિ અને ચાતુરી, હામ્ય અને મજાક ગ્રેરે તેની લોકજીવનની આ વાર્તા-પુસ્તિકાઓ કિશોરોથી માડીને કુમારો, યુવાનો આવેડ અને જુદાંને પણ સગી ગસદાયક થઈ પડશે.

- [૧] ચૌમેલા રાણી—રાજાઓને પાણી લરાવનાર ચૌમેલા ગણી, જીવનનું આર ભાષમિધો, એક ખીજના માથા ભાગનાર બે ચોર અને ગળ અજયપાળના નિસાસાનું કારણ ગોધનાર ભાણેજ ગળ માનધાતા
- [૨] દોલતપરી—પતિ, દૂતી, દૂતા અને માદશાહને પાણી પાનાર દોલતપરી, ચાલાકીમાં ચતુર ઇસર અને કાનીસર, રૂપરૂપના અબાગસમી ચરમાપરી અને શાણી, ગળ શાલીવાહનને ચાપ આપનાર ગજપૂતની દીકરી
- [૩] સોના પદમણી—કાગ જોડેની ગણીના કુવર-કુવરીને બચાવનાર સોના પદમણી, શે'ને ગળગ્યાને ચાપનાર ધુતાગની દીકરી, વેપારીના દીકરાને ફૂલકુમારી અપાવનાર, વામુકિનાગનો મણિ, બુદ્ધિ બડી કે ચેમા, તે સાખિત કરનાર ગણી અને વાઝિયા ગળની કુવારી ચકલી ગણી
- [૪] નાગકુમારી—નાગકુમારી, અને ગળના કુવર માટે પ્રાણ પાવરનાર પ્રધાનપુત્ર, ચપક-માનના નવ વગ્નના મૂઆ મડદાને સજીવન કરનાર શીનવતી, કમનસીમ બાહાણ અને પગવાગાની ગોધ કરનાર પગકુમાર

ભા ર તી સા હિ ત્ય સં ધ લિ મી ટે ૩

મીમગળ બિન્ડીંગ,  
રકાબખાદેવી, મુબઈ ૨

કરનાન્ડીઝ પૂન તીને,  
ગાધીમાર્ગ, અમદાવાદ

# ગુજરાતના બાળકોની પ્રિય ગ્રંથાવલિ અ રુણ . પુસ્તક માળા

★ લગાઈના કપરા દિવસો ગયા પણ સ્થિતિ હજી પવટાઈ નથી છતાં તમને ખૂબ ગમેલાં પુસ્તકો આપતી અરણ્ય પુસ્તકમાળા અને શરૂ કરીએ છીએ.

★ આ વર્ષે આઠ પુસ્તકો આપવાનું નક્કી કરેલું છે. ગુજરાતના બહુતાં લેખકોનાં આ પુસ્તકો છે. બને તેટલા સસ્તાં પણ એ રાખ્યા છે. કાગળ અને છાપકામની અગવડ હોવા છતાં આ પુસ્તકો પ્રગટ કરવાનું વિચાર્યું છે.

## નવા પુસ્તકો આ પ્રમાણે છે

૧	ધનુર્ગદોરી	ઈન્દુલાલ ગાધી	૦-૬-૦
૨	ધોળી મિલાડી	ગુલાબસિંહ બારોટ	૧-૦-૦
૩	આતુરીની વાતો	નિ. વર્મા જી. પરમાર	૧-૦-૦
૪	દેવ અને દાનવ	મયૂર	૧-૮-૦
૫	સપ્ત યત્ર	"	૧-૦-૦
૬	કેમ અને ક્યારે ભા ૨	કુમરસી ધ ત્રપટ	૦-૮-૦
૬	પતંગિયા ગરગી	નટવરલાલ દેસાઈ	૦-૮-૦
૮	તાગકમ દિર	જયન્તિલાલ ઓઝા	૦-૧૦-૦

★ અરણ્ય પુસ્તકમાળાના આઠકોને માત્ર રૂપિયા છમાં ઘેર બેઠાં ટપાલ ખર્ચ વિના મોકલવામાં આવશે.

★ તમારા તરફથી વધુને વધુ સહકાર અમને મળ્યા કમ્પે તો તમને ઉપયોગી થાય તેવું ઘણું સાહિત્ય પ્રગટ કરવાની અમારી ઉમેદ છે પણ એ બધું તમારા ઉપર નિર્ભર છે.

આજેજ આહુકે તરીકે તમારું નામ નોંધાવો.

## ભા ર તી સા હિ ત્ય સં ઘ લિ મિ ટે ડ

મિમગજ બિલડોંગ, નવી હનુમાન જતી, શલ્યાદેવી, મુખર્ષ-૨  
પીઝ પૂવ નીચે, ગાધીમાર્ગ, . . . . . અમદાવાદ